

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療 医薬だより

●発行責任者 株式会社平野
代表取締役 平野 啓三

●編集責任者
平野拜志薬局 林 雅子

第
220号

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）に貢献します

平野拜志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

健康的で気持ちのいい家づくりを！

有限会社 トス設計 井上 昌樹

家族の健康はなによりも大事なことです。新築の住まいが病気の原因になっています。いわゆる「シックハウス」と呼ばれているものです。「シックハウス」というのは「病気になる原因を持った家」と考えていただくのがよいでしょう。

私がこの「シックハウス問題」を知ったのは平成9年頃です。そして、情報を得れば得るほど恐ろしいことであり、家づくりに携わるプロとして真剣に取り組まなければならない問題だと感じました。

そして私たちが提供する住まいが『病気の原因になってしまう』ようなことは、なんとしても避けなければならない。また住まい手がより幸せになるための「家づくり」でこんなことは絶対にあってはならないことだと強く感じました。

おそらくみなさんはこんなことを聞いても「私には関係のない話」だとか「特殊な人の話」というふうに思われるでしょう。でも、そんなに特別な話ではないのです。

もちろん新築に住んだすべての人が病気になるわけではありません。でも、きっとみなさんが思っているよりはかなり確率は高いと思います。

きちんと意識して家を建てればその確率は非常に小さいものになるのに、この問題を「まあ大丈夫だろう」と考えてしまうのはあまり

に危険な"ギャンブル"だと思います。

たとえば、特にお子様や女性でアレルギーやアトピーで苦しんでいる人が昔に比べて本当に多くなっています。そう思いませんか。多分あなたの身の回りにもそのような人が何人かいるのではないのでしょうか。

それは、今まであまり健康に配慮せずに家を新築したり、リフォームしたため床・壁・天井等の建材等から有害な化学物質が空气中

**化学物質過敏症被害者が
新築マンションで体験した症状**

(出典：能登春男・あきこ「住まいの複合汚染」三一書房)

全身：慢性的に疲労がとれない

に放出され、部屋の空気を汚染することも大きな原因になっています。いわゆるシックハウスです。ちなみに新築やリフォームの時また転居先での鼻を突くようなくさい臭いは有害な化学物質です。

勿論、家だけがアレルギー等の原因ではありませんが、想像してみてください。食物も含め人間が体内に摂取するものでは空気の量が圧倒的に多いことを思うと室内の空気の汚染は身体に大きな影響を与えないと思いませんか。「健康的な家づくり」を真剣に考えなければいけないと思いませんか。

また怖いのは既に身体が害を受けているにも関わらず、初期の症状は風邪の症状とも似ており自分でもシックハウス症候群にかかっていると気づかないことです。その症状は頭痛、喉の痛み、喉の乾き、何となくムカムカいらいらする、怒りっぽくなる、汗が出る、注意力が散漫になる、下痢、生理不順等々です。病院で診察を受けても、風邪の診断であったり、自律神経失調症との便利な名前で診断されたり致します。

また**更に怖い**のは、それが進んで化学物質過敏症になってしまうことです。この病気は何としても避けなければいけないものです。この病気になってしまうとほんの少しの化学物質の臭い、例えば新聞や本の印刷の臭いにも身体が敏感に反応してしまい、あらゆる不快な症状がでてきて、重くなってしまったり殆ど寝たきりの状態になってしまい恐怖感で夜も眠れなかったりと精神的にも肉体的にも弱り追い詰められてしまいます。

またその苦しみや痛みはその患者自身にしかわかりづらく、家族や周りの人には必ずしもわかってもらえない二重の苦しみもあるようです。驚かすわけではありませんが、その苦しさ故、自ら命を落そうとする人達もいるほどです。

しかも現在その治療法は確立されておらず、唯一、北里研究所病院にその専門の先生と科目があるだけで、全国から患者さんが集まってきました。

また原因が自分が住んでいる「家」がゆえに、住み続けるほど症状が悪化してしまい、家族皆がより幸せになるために建てた家なのに、結局そこに住むことが出来なくなってしまいます。残るのは病気と借金という非常に不幸なことになってしまう場合もあります。

何のための『家づくり』だったのかと非常に心の痛む話です。

それらは新築・リフォーム時に健康の大切さを認識し適切に工事を行っていけば避けられることなのです。またお金を沢山掛けなければ、その対策は出来ないということではないのです。正確な知識を持って当たっているならばあまりお金を掛けなくても出来ることなのです。

繰り返します。私には関係無い話だとか、特殊な人の話だとか「まっ私は大丈夫！」と安易に考えてしまうには、あまりにも危険なギャンブルだと思いませんか・・・！

今回は、具体的に『健康的な家づくりのポイント』をお話したいと思います。また、『健康的な家は、とても気持ちのいい家！』その理由もお話させていただきます。

詳しく知りたい方は下記のホームページをご覧ください。

<http://www.tos-d.com>



基礎代謝ダイエット

★基礎代謝とは？

『基礎代謝』とは、人間が生きるために最低限必要なエネルギー消費量のことです。呼吸、血液循環、体温保持など生命維持のために使われ、安静にしているでも消費されます。

★基礎代謝が下がると、身体はどうなるの？

基礎代謝が下がると、身体は太りやすい体質へと変わってしまいます。日本でここ数年、肥満者が増えている根本的な原因は、この基礎代謝の低下が原因であるともいわれています。

★それなら食べる量を減らせばいいか！という・・・

摂取エネルギーを抑えても、基礎代謝は低下します。身体は摂取エネルギーを抑えられ

ると、飢餓状態に備えて脂肪をためようとし始め、なるべく消費しないようにするのです。

★基礎代謝を上げよう！

基礎代謝に大きく貢献しているのが筋肉です。筋肉が増えれば脂肪が燃焼され、どんどんエネルギーが消費されていきます。そうすれば基礎代謝を高く維持することができ、じっとしていても太りにくい身体になります。

体の筋肉の70%は下半身についています。基礎代謝を効率よく上げるには下半身の大きな筋肉を疲れさせずに、こまめに鍛えるのがポイントです。今回は、基礎代謝ダイエットに最適の運動をご紹介します。

椅子に座ってひざ開き・腕閉じ

(1分間の消費カロリー 10.4kcal)

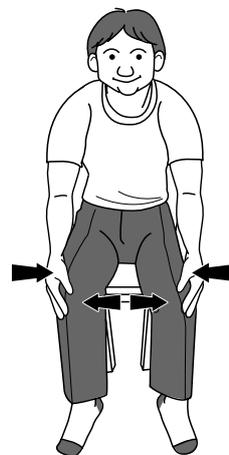
1

足を肩幅に開いて座り、両手のひらを、ひざの外側を包み込むように当てる。



2

両手でひざを閉じるように内側に力を込め、ひざは外側に向かって開こうと力を込めて10秒間押し合う。体重を支える太ももの外側の筋肉も同時に鍛えられる。



椅子に座って脚組み押し合い

(1分間の消費カロリー 8.4kcal)

1

椅子に浅く座り、左脚を軸足として固定させる。軸足のひざは、ほぼ直角に曲げておく。右脚を左脚のアキレス腱側にあて、ボールを前に蹴るように右脚に力を込める（右太ももの前の筋肉を刺激）。



2

軸足の前（甲）側に右脚を移して、後ろ方向に押さえつけるように力を込める（右太ももの後ろの筋肉を刺激）。軸足を右脚に変えて同様に行う。



「食育」

食育とは

国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を正しく身につけるための学習等の取り組みを指します。

<年代別食事のポイント>

乳児期 (0~2才)

子どもと親を結ぶ絆 としての食事

授乳

母乳は単に栄養面だけでなく、病気にかかりにくくし、精神的にも安定した性格をつくるなど、いろいろな面からみても最適なものです。粉ミルクで育てる場合も、子どもとのスキンシップは忘れないで下さい。

離乳とは

乳汁だけで育ってきた赤ちゃんに様々な食事を与え、次第にその固さや、量、種類を増やして、幼児食へと移行させる過程を言います。4~5ヶ月ぐらいになって、赤ちゃんが大人の食事をみて、口をモゴモゴ動かしたしたら、離乳食開始の目安です。離乳を始める2~3ヶ月前から、果汁や野菜スープなどで、色々な味に慣れさせておき、初めはつぶしがゆやポタージュなど、ドロドロした食物を与えることから始め、次に品数を増やしていきます。調理の形はドロドロ、ベタベタ、フワフワ、ブツブツと順々に形のあるものにします。あせらず、ゆっくり、子供の体調にあわせて進めていき、一歳頃までに、栄養の大部分が乳汁以外の食品から摂取できるようになったら、離乳の完了です。

幼児期 (3~6才)

食習慣の基礎づくり としての食事

幼児期は、消化機能が未成熟な上、特に偏食や少食、拒食といった問題を起こしやすい時期でもあります。栄養、健康、社会性、しつけなど様々な面で、人生の基本を学ぶ時期とも言えます。

- この時期になると食欲にムラが出てきたり、食べ物の好き嫌いが出てきたりします。体

の調子も変わりなく元気であれば、あまり食べないからといってだらだらと食事時間をのばしたりせず、時間を決めて、規則正しく食事をするようにしましょう。また、食生活の基本となる味覚が形成される時期なので、食べず嫌いにならないよう、多種類の食品の味を経験する必要があります。無理強いしないで調理の工夫(刻む・混ぜる)で子どもがいろいろな食品を好んで食べるようになるよう心がけましょう。

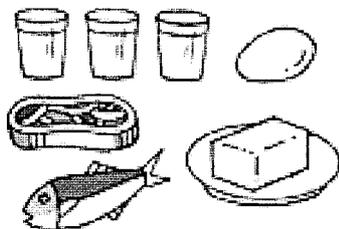
- 子どもの時からうす味の料理に慣れることが大切です。子どもの時の味が将来に及び、甘いものの摂り過ぎは肥満の原因、塩分の摂り過ぎは高血圧の原因になります。食品本来の味を教える時期でもあります。うす味と酸味・苦味・甘味・塩味を覚えましょう。柔らかいものばかりでなく、固い食べ物に慣れさせる機会です。
- 日本人はカルシウムの摂取不足になりがちです。牛乳・乳製品は身体づくりには欠かせない栄養素なので、骨や歯が形成される発育盛りのこの時期にはしっかりとるよう心がけましょう。
- この時期のおやつは、3度の食事を補うための大切なものです。市販品ばかりで済ませないで、素材をそのまま生かした蒸し芋、フルーツを入れたヨーグルト、手作りプリン、フレッシュジュースなども与えるようにしましょう。親の手作りのおやつは子どもにとって楽しい、心の豊かさにつながるものなのです。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、食事への感謝の気持ちが込められている世界共通の言葉です。こんなところから、マナーについて教えてみてはいかがでしょうかでしょう。



3～5歳の幼児が一日に摂りたい食品例

からだをつくる

- 牛乳コップ……………3杯
- 卵……………1個
- 肉と魚合わせて……………50g
- 豆腐……………25g



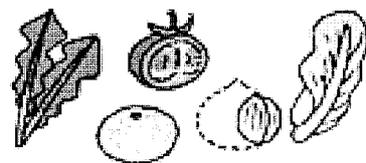
エネルギーのもと

- ごはん子ども茶碗…3～4杯
 - いも……………1/4本
 - 砂糖……………大さじ2
 - 油……………大さじ2
 - お菓子……………
- 例えばビスケット2枚



からだの調子を調える

- 緑黄色野菜
例えばほうれん草2株、
トマト1/2個
- その他の野菜
キャベツ1枚、玉葱1/4個
- 果物……………みかん1個



あせも(汗疹)^{かんしん}・あせものより(多発性汗腺膿瘍)^{たはつせいかんせんとうよう}

子供を持つ母親にとって、つらいあせもの季節がやってきました。あせもは、皮膚の汗腺から大量に汗が出た時に汗管の通りが悪く、皮膚表面への汗の排出が阻害されると、汗管の周囲に炎症がおこりかゆみを伴う赤いぶつぶつができることで、この状態を汗疹あるいは紅色汗疹といいます。汗疹は季節的には6～9月の夏季に多く発生します。汗疹は高温多湿の環境で活動した場合や発熱性疾患で大量に汗をかいたとき、ギブスをしたり、通気性の悪い服を着ていた場合などにできやすいようです。汗疹は体や手足の衣服と摩擦する部位や、肘・ひざ・首・股などに多くできます。また、アトピー体質の人は汗の刺激に反応しやすく、汗疹ができやすいようです。また、季節的に細菌感染を併発することが多く、汗腺のおできともいえる汗腺炎、毛包炎にそっくりな汗孔周囲炎を起こすことがあります。特に子供の場合多発性汗腺膿瘍(あせものより)を起こすことがあります。また、皮膚表面に細菌感染を起こすと、伝染性膿疱疹(とびひ)になります。



治療法

汗疹の段階では、湿疹の治療で十分で、一般に軽いステロイド外用剤や、収れん保護作用を持つ酸化亜鉛配合剤、かゆみ止めの抗ヒスタミン剤などで治療されます。

汗腺炎やとびひになってしまったら、抗生物質の内服と塗り薬を一緒に使います。かゆみが強い時はこれにあわせて、抗ヒスタミン剤などのかゆみ止めを内服します。

あせもにならないための注意

一日何回もシャワーを使って汗を流すか、冷たい濡れたタオルで汗をふきとりましょう。クーラー、除湿機を上手に使うことで湿度と温度を適度に調節しましょう。

小さなお子さんの場合こまめに着替えたり、寝るときは背中に汗取りガーゼを入れておき、汗をかいたら途中で引き抜くのも一案です。また、暑いからといって何も着ないと、汗を吸うものがないので逆効果です。ご注意ください。



夏のヘルシーメニュー

夏野菜たっぷりのドライカレー

カロリー 532cal 塩分 3g



近年、心筋梗塞や脳梗塞などの血管病が増えてきました。これらの病気は、何の症状もなく突然起こります。病気を予防するために、抗酸化物質を積極的にとることが大切です。

抗酸化物質には動脈硬化の原因になる活性酸素の働きを抑える効果があり、植物の美しい色の部分に多く含まれています。したがって、食卓を見た目に美しく、緑、赤、黄、オレンジなどカラフルに整えるように心がけましょう。かぼちゃ、ピーマン、人参、ナス(皮はむかないで調理)、トマト、サラダ菜など夏野菜はカラフルです。たっぷり食べましょう!!

	(材料 一人分)	(量)	(処理方法)
A	たまねぎ	50g	みじん切り
	にんじん	20g	みじん切り
	セロリ(葉もよい)	20g	みじん切り
B	なす(皮のまま)	80g	1cm厚の輪切り
	黄ピーマン	20g	2cm角
C	牛ひき肉	50g	
	ブイヨン	180cc	水と固形スープの素を使う
	トマトケチャップ	9g	(大1/2)
	ウスターソース	8g	(大1/2)
	カレー粉	2~3g	(小1/2~1)
D	サラダ油	6g	
	にんにく	3g	みじん切り
	しょうが	3g	みじん切り
	ご飯	160g	
	パセリ	少々	みじん切り

作り方

- ①野菜は下処理して、それぞれ切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、Dを入れさらにAを加え炒める。
- ③ひき肉を加え炒め、Cを加え10分位煮る。
- ④③にBを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ごはんを盛り、④をかけ、彩りにパセリをふる。

健康教室②

夏休み

親子で仲良く楽しくクッキング

カロリー控えめ 骨を丈夫にするおやつ

日時：8月3日(木) 13:30~16:30
 場所：コープ喜田村店 組合員ルーム
 内容：子供の病気についての話
 (子供はビデオ)
 親子でおやつ作り
 親子で遊ぼう
 費用：実費(親子で1000円以内)

※参加には事前申し込みが必要となります。けんこう広場、各薬局でお問い合わせください。

※子供さんは、年長、小学生に限らせていただきます。

