

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 221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）

『健康的な家づくり』は 『気持ちのいい家づくり』

有限会社 トス設計 井上 昌樹

前回は「シックハウス」の概要をお話させていただきました。

あなたに、少しでも『健康的な家づくり』の大切さがお伝えできたならば嬉しく思います。如何だったでしょうか？

さて今回は、具体的にはどのようにつくればいいのか、また『健康的な家』は気持ちよさに繋がる、ということをお話したいと思えます。

『シックハウス対策』を検討していくと、そのポイントは簡単に2つです。

- 出来るだけ有害な化学物質を放出しない建材選び
- 家の湿気対策



具体的には、

○新建材ではなく自然素材を出来るだけ使う。

○通風を良くし、また断熱をしっかり行い結露を防止しダニ・カビの発生を防ぐ。また良好な床下環境をつくる。

ということです。

それらは、自然素材の無垢の木の床板であり、壁であり、珪藻土・しっくい等の左官仕上げの壁であり、有害な化学物質を含まない紙・布等の仕上げです。

また畳については一般的に行われている薬剤を使った防虫処理をしていないものをつかう、ということです。

つまり出来るだけ接着剤を使っていない素材・石油製品を使っていない素材を選び使用することです。同時に塗料・ワックスも自然の素材を使用します。

それらはまた殆どのものは、湿気の多いときには湿気を吸収してくれまた、乾燥している時には湿気を放出してくれる、つまり調湿性を持ち湿気対策にも貢献します。

そして、湿気対策には自然の風が常に家の中を流れるような通風を考えた、設計当初からの配置・間取り・窓の位置も大事です。また、

屋根下、外壁、床下、窓等の断熱性を高めることで結露を防ぎカビの発生を防ぐ。床下も常に自然に風の流れる構造とし乾燥させておくことがシロアリ対策にも大きく貢献します。

でも、難しいのは"できる限り"のレベルです。どこまで注意すればよいのかという点がなかなか難しいところです。このあたりはまじめにシックハウスに取り組もうとしている人たちすべてが抱えている大きなテーマです。

健康的な住まいをできる限り低予算で実現させるためには合理的な考え方が不可欠だからです。その基本となるのが、化学物質の放出源を減らす「建材選びの方法」です。

そのポイントは、

○部屋で人間に近く使う建材で大量に使う建材ほど注意を払う

(床・壁・天井の仕上等)

○問題が大きいとされる化学物質から排除していく

こうした考え方によって「まず重大な健康被害を避ける」ということを合理的に実現さ

せていこうとするのが大切です。

『健康的な家づくり』の概要は荒っぽいですが、このようなものでしょうか！

さあ、イメージしてください。

これらを具体的に実践した家を…！

いつも自然な風が家の中をゆっ〜たり流れ、陽の光がやわらかく差し込み、自然素材の木の香がただよい、温もりを感じる。部屋の空気はいつもサラサラとしている。

これだけ想像しただけでも、あなたは気持ちがい〜い気分になりませんか…！

『健康的な家づくり』を実践することで必然的に『**気持ちのいい家づくり**』ができるのです。

そして、それは地球環境にも優しく、次世代の子供たちの地球環境を守ることに繋がります。今後、いつまでも青空が続く美しい地球環境を守ることに繋がるんです。

それは、今を生きる我々大人の子供たちに対する責任を果たすことにも繋がります。

第4回 禁煙推進の会えひめ 研修会に参加して

今回は「タクシー・飲食店・ホテル等の禁煙化を目指して」というテーマで、特別講演とパネルディスカッションがありました。

1・特別講演「求められる安全な空気」

～サービス業の受動喫煙対策～

講師・東京大学医学部大学院・中田ゆり先生

問題点をサービス業におけるタバコ煙の濃度は、一般の職場に比べて'**はるかに高い**'というところにおき、実際に粉塵計を使って列車・タクシー・カラオケルーム・ファーストフード店・一般の家庭等でタバコ粉塵濃度をチェック。その結果、いくら分煙しても空気がつながっている限りは、法定評価基準値の0.15mg/m³(WHO)のエリアは全面禁煙店以外には存在しないということがわかり、受動喫煙の強い有害性が科学的に証明されました。

2・パネルディスカッション

「どこまで可能か禁煙化」

発表者は今治市の第一えんぎタクシーを含む四軒のサービス業の方と雑誌編集長・松山市保健所の方の計六名。内一店は完全禁煙店、あとの店の方々は努力はしているもののなかなか完全とまではいっていない。が、多くの発ガン性物質が含まれる環境タバコ煙(受動喫煙)から顧客と従業員を守るためにも、今後とも禁煙対策に力を入れていき、グルメ雑誌編集長はこれからは、もっと禁煙店をアピールすることに努めていく、との事でした。

命に必要な空気

家庭・日常生活・職場で安全な空気を吸うことは、守られるべき'人権'です

咽頭結膜炎(プール熱)にご注意!!

咽頭結膜炎は、例年6月頃から徐々に増加しはじめ、7～8月にピークを示す夏期の疾患です。夏にプールを介して子供たちの間で流行することが多く5歳以下が約6割を占めており、「プール熱」とも呼ばれていますが、実際にはプールに入らなくても上気道からの感染や手指を介した接触感染によってうつることが多いです。アデノウイルスがこれを引き起こします。2006年は、全国的に過去10年間と比較して最も報告の多い状態が続いています。夏季を迎えてさらに増加すると考えられるため、その発生動向には注意が必要です。

主要な症状としては、39～40度の高熱が4～5日続き、のどの痛みが強く(咽頭炎の症状)、目が赤く、目やにが出ます(結膜炎の症状)。さらに、頭痛、吐き気、腹痛、下痢などを伴うこともあります。



治療

細菌性であれば抗菌薬による症状の改善が期待できますが、ウイルス感染であるため特効薬は現状ではありません。症状を抑える治療が中心です。

熱やのどの痛みを抑える薬(解熱鎮痛剤)、目やにがひどいときは目薬を使います。

家庭で気をつけること

高熱：高熱が比較的長く(5日前後)続くことがあります。熱さましを使いすぎないようにしてください。暑がっているようなら、涼しい部屋で寝かせてあげてください。

食事：のどの痛みが強いため、食欲がなくなるのは仕方ありません。栄養はなくても、少しずつとれていれば大丈夫です。のど越しのよい物(プリンや柔らかいうどんなど)食べやすいものを食べさせてあげましょう。

水分：脱水にならないように水分は十分にと

らせてください。麦茶、イオン飲料など、あっさりしたものでけっこうです。

入浴：熱があっても、とくに具合が悪そうでなければ、がまんする必要はありません。汗をよくかくので、シャワーでさっと流すのもよいでしょう。

園や学校：学校保健法の第二種の伝染病に指定されており、「主な症状がなくなってから2日間」過ぎたら、出席できることになっています。熱が下がり、のどの痛みもとれて、食事も含めて普通の生活に戻るまでは休ませておきましょう。

かからないようにするために・・・ プール熱の予防法

名前のとおり、プールの水を介して感染することもあります。きちんとした塩素濃度などが保たれていれば問題ありません。上気道からの感染や手指を介した接触感染を防ぐために次のことに注意しましょう。

- ・水泳前後の手洗い、うがい、シャワーの使用、洗眼などをきちんとしてください。
- ・目やにが出ていたり、かぜぎみのときは、無理をせず休んでください。唾液によっても感染しますので、病気になっている子はしっかりと休み、その周りの人は、うがい、手洗いなどをきちんとしてください。
- ・タオルは共有しないでください。また、プール熱にかかった人が使ったタオルなどは、塩素系の漂白剤の入ったもので別に洗うとよいでしょう。



近年、診断キットの普及によりアデノウイルスの感染が容易に診断されるようになりました。具合が悪いと感じたら、早めに受診しましょう。

クーラー病にかからないために

日本の夏は特に湿度が高く過ごしにくいものですが、最近ではクーラーが普及し快適に過ごすことができるようになりました。しかし、それに伴ってクーラー病に悩まされる人も増えてきています。

私たちのカラダは、暑い時は熱を放出するために毛穴が開かれた状態になっています。その状態のまま冷えた部屋に入ってもカラダは急にその環境には適応できず、そのままどんどん熱が放出されてしまうことになります。そこで体温調節する機能のある自律神経は急いで室温に対応できるように調整してくれます。しかし、一日に何度も涼しい室内と暑い屋外を行き来したり、長時間クーラーのかかった部屋にいたりすると自律神経に負担がかかり体調が悪くなることがあります。これがクーラー病といわれる症状です。



＜具体的な症状＞

血液やホルモンのバランス異常による様々な症状

足腰の冷え、頭痛、食欲不振、腹痛、
下痢、神経痛、倦怠感、生理不順など

＜男女差＞

体温は内臓や筋肉が動作することで発生します。女性は男性に比べて筋肉量が一割以上も少ないため、体温を上げるのに男性よりも時間がかかってしまいます。このため、冷房のきいた室内では女性の方が寒さを敏感に感じます。女性は特にクーラー病に注意が必要です。冷え性の方も女性に多いわけです。

＜予防と対策＞

①屋外と室内の気温差を5度以内にする。

環境保護のためにもクーラーの設定温度は27～28度にしましょう。

②室内では、カーディガンやひざ掛けを使用する。

特に冷気は足元へ流れるのでスリッパや靴下を履いたり、ひざ掛けを使うときは足に巻きつける方が効果的です。



③カラダを動かす。

室内にじっとしていると、血液の循環が悪くなってしまいます。階段を使ったり歩いたりしてカラダを動かすようにしましょう。

④クーラーをつけっぱなしで寝ない。

暑くて寝苦しい夜もありますが、クーラーを朝までつけて寝るとカラダがだるくなったり風邪をひいてしまうこともあります。寝る前に部屋を冷やしておいたり、タイマーを利用するようにしましょう。

⑤温かい飲み物を飲む。

カラダの外側はすでに冷えているのに内側まで冷やすと悪い症状が出てきます。カラダの中は温めるようにしましょう。

⑥お風呂は湯船につかる。

暑いとついシャワーですませてしまいがちですが、カラダを内側から温めるために37～38度くらいのぬるめのお湯で半身浴をしてみましょう。リラックス効果もあります。

暑い夏を快適に過ごし楽しく秋を迎えるために、自分でできる対策をしっかりしましょう。

「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。

学童期 (7~12才)

食習慣の完成期としての食事

一般的に小学校に通う7歳から12歳の子供を学童といいます。学童期は、食生活の基礎が完成する時期なので正しい食習慣を身につけるようにしてください。脳の成長は、ほぼ12歳でストップするといわれています。歯も乳歯から永久歯へととはえかわり、骨も太さ、硬さを増してきます。そして、筋肉が発達するのもこの時期です。

＜学童期の食事のポイント＞

・食生活の基礎ができる時期ですが、核家族化により、家庭での食育機能が低下しています。家族間の生活時間のズレ等から、家族揃っての食事の機会が少なくなり、外食や調理食品を利用する機会も増えています。こうした中で、子供達の食と健康の基礎的な知識不足、食に対する関心の薄れ、食事マナーの乱れなどが指摘されるとともに、偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加等が懸念されています。このような事態を防ぐためには、子供達が食べ物に関する基礎知識、簡単な買い物・調理・メニュー

選択の知識、正しい食事マナーを身につけることが大切です。

- ・豊かで便利であればこそ、食べ物の適切な摂取量や種類を母親だけでなく、子供自身も一緒に学んでほしいものです。そのためにも食生活体験の場を提供することが大切です。レジャーを兼ねた家庭菜園や買い物、食事作りなどいろいろな食体験をさせてみてはいかがでしょうか。
- ・多忙な生活の中、次第に手作りの家庭料理の影が薄くなってきています。だからこそ、子供達に「つくる」こと「食べる」ことの距離を近づける工夫をして欲しいのです。買い物は親が子供に食べ物の選び方など体験的に教えるのに良い機会です。買い物をしながらの問答から、子供達は品選びの大切さや、どのように生産され、流通し、食卓に届くかの、プロセスを学ぶことができます。子供達が買い物から調理、配膳、食事、後片付けまでの日々の食卓づくりへ参加することが食への関心を高めることにつながり、親子のコミュニケーションにもつながります。食事は一家団らんの場と時間です。この時に、箸を上手に使えるよう家族みんなで練習しましょう。

“夕食前の間食”と“遅い夕食”を上手に組み合わせましょう

★夕食前の間食は、おにぎり、バナナなどに牛乳やヨーグルトを組み合わせ、エネルギーやカルシウムをタイミングよく補給します。ただし、食べ過ぎると夕食を食べられなくなるので気をつけましょう。

★夕食は8時ごろまでに食べましょう。遅くなる時はなるべく消化の良いお魚や豆腐、野菜を食べましょう。

間食で食べたおにぎり分のご飯を減らして食べましょう。

夕食前の間食の例



おにぎり

バナナ

牛乳

遅い時間の夕食の例



野菜

豆腐

ご飯

温かい汁

魚

青年期

食習慣の自立期としての食事

- ・生涯の中で急速に成長する時期なので、栄養も最大に必要です。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品を、特に学校給食がなくなってしまう高校生は、毎日飲むように心がけましょう。
- ・ファーストフードや外食をする機会が多くなり、家庭で食事をする機会が少なくなり、

緑黄色野菜や果物など摂る機会も少なくなりがちです。この時期には、ビタミンやミネラル豊富な野菜や果物を十分にとるよう心がけましょう。



この機会に21世紀をにう子供達の食事について、みなさんも考えてみてください。

果実は食べておいしく 葉は生薬として役立つ びわ 枇杷

びわの原産地は中国で日本へは9世紀ごろに渡来したとされています。現在では日本各地で果樹として栽培されています。

果実にはブドウ糖やリンゴ酸・カロチンなどの成分が豊富に含まれているので夏場の疲れを取る効果があります。葉は生薬名を枇杷葉（びわよう）と言い、その成分はアミグダリン・精油・タンニンなどです。

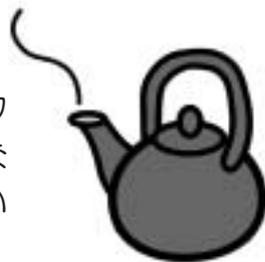
アミグダリンには消炎・鎮咳作用があり、精油は血行をよくし新陳代謝を促し、タンニンには抗菌作用があります。

それらの薬効を利用したびわの葉湯やびわの葉エキスをご紹介します。

<びわの葉湯>

作り方

- ①びわの葉は1枚ずつタワシやふきん等でこすりながら洗い、裏面の細かい綿毛を取る。
- ②①を1cm幅に切り、ホウロウ鍋又は耐熱性のガラスポットなどに入れ、葉の4倍量の水を加え加熱する。沸騰するまでは強火であとは弱火にして全体の半分量になるまで煎じる。



効果的な飲み方

1日にカップ1杯半の量を3回に分けて飲む。ハチミツを加えると甘くて飲みやすく相乗作用でより効果的なので好みの甘さになるよう必ず加えるとよい。

<びわの葉エキス>

作り方

- ①びわの葉湯を作るときと同じように水洗いしたびわの葉30~40枚の水気をふき取り細かくきざむ。
- ②①をガラスびんに入れ、400mlのホワイトリカーをそそいで2~3週間おく。
- ③②をふきんでこしてびわの葉は取り除き、エキスを清潔なびんに入れて保存する。



効果的な使い方

ねんざや打ち身の患部に、カット綿等にたっぷり含ませて湿布する。乾いてきたらまた繰り返す。