

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

平野 医薬だより

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

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

第
224号

第2回 ひらの 健康まつり開催！！

"生活習慣病を予防し、地域の皆様の健康づくりのお手伝い"と昨年に引き続き、今年も10月15日(日)に健康まつりを開催いたしました。昨年を上回る延べ200名の方々にご参加していただきありがとうございました。



健康測定(血圧、体脂肪率等)、食物纖維たっぷりメニューの試食と健康茶の試飲、食事指導と禁煙指導等。午後からは西岡恵子先生のコミュニケーションについての講演、湯口賢彦先生の氣功のお話や体験と盛りだくさんの内容で皆様方に喜ん



でいただきました。

合わせて、アンケートをお願いいたしましたところ、多数の方々にご回答をいただきました。参加者のうち7割の方がウォーキングや色々な運動に取り組まれて

おり、皆様が健康に気を付けていることがわかりました。また、今日を機会に健康のために何か始めたいと答えていただいている方も多く私たちも喜んでいます。

以下、健康まつりの内容を紹介させていただきます。



西岡恵子先生の講演 『たしかな伝え合いを実現する心のコミュニケーション』

ストレスの少ない より良い対人関係を 実現するために

まず、あなたの自己表現度をチェックしてみましょう。

どの程度、自主的に積極的な自己表現ができているかどうかを知るためのものです。



- ① あなたは、誰かにいい感じを持ったとき、ほめることが出来る (はい・いいえ)
- ② あなたは、自分の長所や成し遂げたことを言える (はい・いいえ)
- ③ あなたは、自分が神経質になったり、緊張したりしていることを認めることが出来る (はい・いいえ)
- ④ あなたは、知らない人の会話のなかに、気楽に加わることが出来る (はい・いいえ)
- ⑤ あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったり出来る (はい・いいえ)
- ⑥ あなたは、自分が知らないことや解らないことで、説明をしてもらうことが出来る (はい・いいえ)
- ⑦ あなたは、必要なとき、人に援助を求めることが出来る (はい・いいえ)
- ⑧ あなたは、人と異なった意見や感じを持ったときに、それを実現することが出来る (はい・いいえ)
- ⑨ あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができます (はい・いいえ)
- ⑩ あなたは、適切な批判を述べることが出来る (はい・いいえ)
- {①～⑩ 自分から人に働きかける}
- ⑪ あなたは、人から讃められたとき、素直にその言葉を受け取ることが出来る (はい・いいえ)
- ⑫ あなたは、あなたの行為を批判されたとき、受け答えが出来る (はい・いいえ)
- ⑬ あなたは、あなたに対する不当な要求を拒むことが出来る (はい・いいえ)
- ⑭ あなたは、長電話や長話のとき、自分から切る提案をすることが出来る (はい・いいえ)
- ⑮ あなたは、あなたの話を中断して話す人に対して、なんらかの対応が出来る (はい・いいえ)
- ⑯ あなたは、パーティなどの招待を受けたり、断ったり出来る (はい・いいえ)
- ⑰ あなたは、押し売りを断れる (はい・いいえ)
- ⑱ あなたは、注文した通りのものが来なかったとき、そのことで交渉することが出来る (はい・いいえ)
- ⑲ あなたは、人の好意がわざわざらしいとき、断ることが出来る (はい・いいえ)
- ⑳ あなたは、援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることが出来る (はい・いいえ)
- {⑪～⑳ 人からの働きに、自己表現が出来る}

*はいが10以上あればまず積極的に表現出来ていると思っていいでしょう。

基本的には、親密で心地よい関係になりたいと大方の人は思っています。

どうすれば コミュニケーションの 達人に？

(自己理解)

- ・コミュニケーションの表現の仕方は習慣になり、無意識のうちにその態度や表現方法を選んでいるので、コミュニケーション上手になるためには自分の表現の習慣を知ることが大切です。何が言いたいか、伝えたい事をはっきりさせましょう。
- ・いつも、受身・攻撃的になっていませんか？

(自己受容・他者受容)

- ・「今、ここ」での自分の感情、欲求、考えを理解し、受け入れます。そして同じように、

湯口賢彦先生の講演

お話を聞く前は氣功というのは専門用語がたくさん出てきて難しい内容ではないかと思っていたが、とてもわかりやすくみなさん先生の話にじっくりと耳を傾けておられました。



特に印象に残ったのは、先生がインドでの修業から帰国し、すぐにおそば屋さんに入った時の話です。出された水を一口飲んだ時は「おいしくない」と感じたのですが、久しぶりの日本食を食べて「おいしい！　ありがたい！」と、強く感じた後同じコップの水を飲んだら、今度はとてもおいしく感じたそうです。自分の持つ気持ちが味を変えたのです。ものを大切にする気持ちや感謝する気持ちをもっと大切にしていきたいとあらためて考えさせられました。

心の重要性についても話してくださいました。生活の中で自分が夢中になれることや生きがいを見つけたり「あれもやってみよう」という気持ちになることで気がどんどん形を変えていきます。「どうせ～だからできない」などという言

相手にも感情、欲求、考えがあり、自分と同じ大切な存在であることを認めましょう。
(自己開示)

- ・自分の気持ちや考えを正直に率直により具体的に、その場にあった方法で表現しましょう。

(自尊心)

- ・長時間かかるても、お互いに気持ちのいい、納得のいく話し合いをしていくことが、お互いを尊重し合える関係作りになっていきます。相手の話に心を傾けていくことがとても重要でしょう。

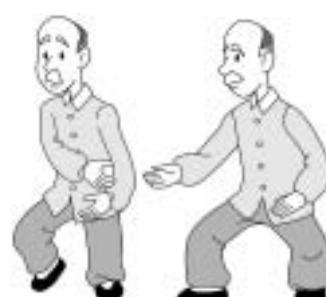
環境は自分そのもの
 自分自身がつくっていくもの
 変えられるもの
 自分自身をしっかり受けとめましょう

『氣功のお話と体験』

葉が口ぐせになってしまふと気をどんどん低下させてしまいます。

気をよりよく保つためには心を整えることが大切でそれには深い呼吸をすることがよいそうです。深い呼吸をすると横隔膜が内臓を押さえ瘀血(おけつ)と呼ばれる汚れた血が心臓に戻り新しい血が送られてきます。簡単な呼吸法や動きなども教えてください実際にに行ってみました。深い呼吸をするというのは意外に難しかったですが、ゆっくりとした動きでとてもリラックスできました。体操と氣功の違いは『ここまでしっかりと伸ばす』と動きを意識して行うものが体操であり、氣功は、曲げたり伸ばしたりすることが、気持ちいいと感じればよいものだそうです。

お話を聞かせていただき、自分の気持ち次第でいろいろなことがずい分と変わってくるということを感じ、いつも笑顔で前向きな気持ちでいたいと、パワーをもらいました。



*先生の御意向に沿って『氣功』とさせていただきます。

みんなで試食した 食物繊維たっぷりメニューの紹介

食物繊維には、食事から摂取したコレステロールの吸収を抑える働きがあります。さらに、便通をよくし、余分な栄養系や有害物質を速やかに体外に排出させてるので、肥満や生活習慣病の改善に重要な役割を果たしています。

日本人成人の1日に必要な食物繊維摂取量

は20~25gです。しかし、野菜不足の食事等により実際には1日に16g程度しか摂取できていません。

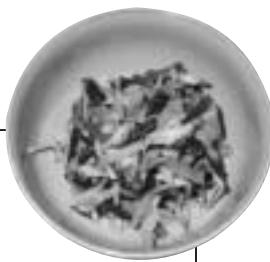
食物繊維を多く含む食材を使っての簡単メニューを紹介します。ぜひ、食卓の一品に添えてみて下さい。

〈切り干し大根と青ねぎのごま辛し和え〉

1人分99Kcal 食物繊維：4.3g

◎材料（1人分）

- ・切り干し大根（乾）10g
 - ・青ねぎ 50g
- | | |
|---|------------------|
| A | すりゴマ小さじ2 |
| | しょう油小さじ1 |
| | 砂糖小さじ1 |
| | 酢小さじ1 練がらし小さじ1/8 |



◎作り方

1. 切り干し大根は手早く洗い、5~15分水に浸しておき、絞って食べやすい大きさに切る。
2. 青ねぎは、食べやすい長さに切り、たっぷりの熱湯にさっと通し、冷ます。
3. Aを混ぜ合わせ、切り干し大根と青ねぎを和えて器に盛り付ける。

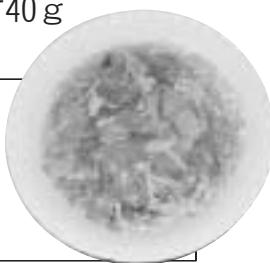
〈そら豆と春雨のスープ〉

1人分165Kcal 食物繊維4.1g

◎材料（1人分）

- ・そら豆50g ・春雨（乾）15g
- ・ねぎ50g ・えのきたけ40g
- ・ホタテ貝柱20g

湯250cc	コンソメ
A 酒大さじ1/2	貝柱の汁
塩・こしょう少々	
ごま油小さじ1/2	



※そら豆はさやを除いた量です。

※ホタテ貝柱は缶詰を使用。

◎作り方

1. そら豆は茹でて、半分に割る。春雨も湯で戻して食べやすい大きさに切る。
2. ねぎは縦半分に切り、斜めに切る。
3. えのきたけは石づきを除いて半分に切りほぐす。
4. Aを煮立てて、ねぎとえのきたけを入れ、4~5分煮る。
5. そら豆と春雨と貝柱を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整え、最後にごま油を加えて仕上げる。

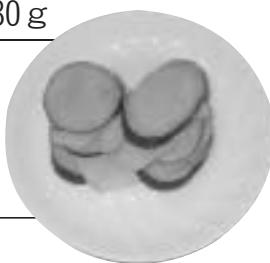
〈さつま芋とりんごの重ね煮〉

1人分110Kcal 食物繊維：1.9g

◎材料（1人分）

- ・さつま芋60g ・りんご30g

マーガリン小さじ1/2
A 砂糖小さじ1と1/3
塩少々
水50cc



◎作り方

1. さつま芋は皮をつけたまま8mmの厚さの半月切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
2. りんごは皮と芯を除いてイチヨウ切りにする。
3. 鍋に①、②を重ねて入れ、Aを入れ火にかける。
煮立ったら火を弱め15分くらい煮る。

麻疹・風疹の予防接種が変わっているのを知っていますか？

麻疹(俗称はしか)、風疹(俗称3日はしか)等は主に小児期にかかるごく普通の感染症です。以前は、これらにかかった周りの者から感染するのが普通でしたが、昭和50年代前半に麻疹や風疹のワクチン接種が開始され、その後、徐々に感染者は減少してきました。ところがワクチン接種率が100%に達していないため、免疫のついてない人や免疫の効果が落ちている人が増加し、流行の兆しがみえてきました。

麻疹 は感染力が非常に強く、脳炎や肺炎につながったり、死亡したりするケースもあります。日本では、最もかかりやすい1歳児の接種率が約5割と低く、欧米への持ち込みが目立つため「麻疹輸出国」と非難されています。予防接種をしなくても病気にかかるかと思うのは単なる錯覚であり、周囲の人たちが流行を抑えてくれているおかげです。成人の麻疹は重症化しやすく、毎年世界中で約80万人が死亡しており、日本でも数十名が死亡しています。

風疹 は「麻疹」より症状は比較的軽く早く治りますが、妊娠前半期の女性が感染すると、生まれてくる子供に白内障、心臓病、難聴等の先天性異常が高率に出現します。したがって、妊娠可能な女性は必ずワクチン接種をして抗体を得ておいてください。

予防接種 で病気を防ぐのは社会的義務であり、ワクチン接種を受けた人でも、その後抗体価が低下して麻疹や風疹にかかる人もいます。アメリカでも抗体価

の低下が問題になり、今ではワクチン2回接種が世界標準です。1回目で免疫がつかない人を救済し、免疫がついた人には増強効果があり、根絶には欠かせません。麻疹と風疹の免疫力を上げて感染を防ぐため、日本でも予防接種法の改正により4月から麻疹・風疹混合ワクチン(MRワクチン)の2回接種が始まっています。[すでに麻疹・風疹に感染した人は単独ワクチンになります。希望があれば、麻疹単独ワクチン+風疹単独ワクチン(従来法)の接種も可能です。ただし、接種期間が短い上、接種間隔の問題もあるためMRワクチンがすすめられています。]

変更点 MRワクチンの場合、生後12ヶ月から24ヶ月の1年間に1回目、小学校入学前の1年間に2回目(5歳から7歳までで、翌年小学校に入学する幼児)を接種するようになりました。公費で接種できる期間が短くなっています。定期接種の年齢を過ぎた場合、接種費用は自己負担になるため、ご注意ください。

現在 改正前		対象者 1歳から7歳未満										接種方法 麻疹および風疹の予防接種は麻疹ワクチン及び風疹ワクチンを1回ずつ接種									
ワクチン	出生時	6ヶ月	12ヶ月	18ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳									
麻疹ワクチン								1回													
風疹ワクチン							1回														

[2006年4月1日～] **改正後** **対象者** 第1期 1歳児
第2期 小学校入学前1年間の小児(入学前年度の4月1日～3月31日)
接種方法 麻疹および風疹の予防接種は麻疹・風疹混合ワクチン(measles-rubella: MRワクチン)の2回接種*

		ワクチン 出生時 6ヶ月 12ヶ月 18ヶ月 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 8歳 9歳																	
麻疹・風疹混合ワクチン		第1期	1回	第2期	1回	4/2生まれ	1回	4/1生まれ	1回										

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）について

従来、胃には強い酸（胃酸）があるため細菌はいないと考えられていました。1983年にオーストラリアの医師、ワレン氏とマーシャル氏が慢性胃炎患者の胃粘膜から分離培養に成功しピロリ菌が生息していることを報告しました。ピロリ菌はウレアーゼという酵素を持っており周辺をアルカリ性の環境にすることができるので、胃酸を中和することによって身を守ることができます。その後、様々な研究により、ピロリ菌が胃潰瘍などの病気に深く関わっていることが明らかになってきました。ワレン氏とマーシャル氏は、ピロリ菌の発見という功績により2005年にノーベル医学賞を受賞しました。この功績が人類の発展に大きく寄与するものであると認められたことを示しています。

〈感染経路と予防方法〉

感染経路はまだはっきりとわかってはいませんが、口を介した感染（経口感染）が大部分であろうと考えられています。

日本で行われた調査によると、若い人のピロリ菌感染は比較的少ないので、40歳以上では約80%の人がピロリ菌に感染しています。これは、子供の頃の衛生環境と関係していると考えられており、衛生環境が整った現代では感染率は著しく低下しています。日常、手洗いうがいなどをすればあまり神経質になる必要はないでしょう。

〈ピロリ菌の関係する病気〉

ピロリ菌に感染すると胃に炎症を起こしますが、ほとんどの人は症状を自覚しません。

胃・十二指腸潰瘍の患者さんはピロリ菌に感染していることが多い、潰瘍の発生・再発や治りにくさにピロリ菌が関係していることがわかっています。胃潰瘍や十二指腸潰瘍の人がピロリ菌に感染している場合、除菌するこ

（株）平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。
お気軽に、お薬に関するご意見、「医薬だより」についてなど
お寄せください。

とにより、潰瘍の再発が大部分抑制されることもわかつてきました。

また最近の研究では、ピロリ菌に感染すると胃の粘膜に炎症を起こし胃が萎縮してこれが胃潰瘍や胃がんの原因となることもわかつてきました。実際、ピロリ菌に感染している人はそうでない人に比べ、胃がんになるリスクが5～10倍であることが厚生労働省の調査でわかりました。

〈ピロリ菌の検査方法〉

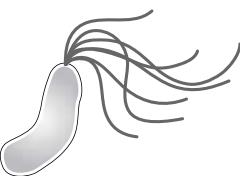
ピロリ菌の検査は次のうちいずれかを用いて行われますが、一つだけでなく複数の検査を行えばより正確に判定できます。

内視鏡（胃カメラ）を使う方法と使わない方法があります。

☆内視鏡を使う方法

①迅速ウレアーゼ試験

ピロリ菌のもつ酵素の働きで作り出されるアンモニアを調べて、ピロリ菌がいるかどうか判断する。



②鏡検法

採取した組織を染色して顕微鏡で観察する。

③培養法

採取した組織を用いて培養し、ピロリ菌が増えるかどうかを調べる。

☆内視鏡を使わない方法

④抗体測定法

血液や尿を採取してピロリ菌に対する抗体の有無を調べる。

⑤尿素呼気試験法

検査用のお薬をのみ、一定時間経過した後に吐き出された息を調べる。

⑥便中ピロリ菌抗原測定法

便中に排泄されたピロリ菌を調べる。

〈除菌方法などについては次回掲載します〉

●発行責任者（株）平野
代表取締役 平野 啓三

●編集責任者
平野 拝志薬局 林 雅子