平野屋薬局/平野調剤薬局/平野ときわ薬局/平野ハ町薬局/平野グリーン薬局

# 国第四部で正しい治療 伝染だる()

第 225<sub>号</sub>

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)

# 最近よく聞く、 「ジェネリック医薬品」ってなに?

# 「先発品(新薬)」と「ジェネリック医薬品」の違いは?

お医者さんで処方してもらうお薬には「先発医薬品」と、同じ成分で価格の安い薬「ジェネリック医薬品」があります。「新薬」として最初に発売された薬は特許に守られ、開発したメーカーが独占的にその薬を製造販売することができます。これが「先発品」です。ところが20~25年の特許期間が切れると、他のメーカーも同じ成分、同じ効果のお薬を製造できるようになります。これが「ジェネリック医薬品」で、その価格は新薬の2~8割に設定されています。

# 「ジェネリック医薬品」は、 値段がなぜ安いの?

先発品に比べて、開発時間や研究費などが 少なくて済むので安い価格が設定できます。 先発品は、その成分から開発し、有効性、安 全性を確認後承認されて発売されるため、研 究に10~15年かかるといわれ、その費用も150~ 200億円と莫大です。しかし、ジェネリック医 薬品はすでに使われていて有効性も安全性も 確かめられた成分ですから、承認までの手続 きが少なくなります。開発や研究にかかる時 間も金額も少ないので、国が先発品の2~8割 の価格に設定しています。

# 安いのはいいけど、 ちゃんと効くの?

2000年以降に承認されたジェネリック医薬品は、先発品と人間の体に対してほぼ同じ効果を持つかどうかを明らかにするための試験が義務付けられました。この試験に合格した薬なら先発品とある程度同等の効果があると考えられます。しかし、全く同じというわけではありません。有効成分は全く同じでも、カプセルの質や錠剤化するための技術の差により、成分の吸収時間や最高血中濃度が微妙に異なる場合があると言われています。(ある成分の薬において、同じ含有量の先発品とジェネリック医薬品を比較した場合、吸収された



成分に5~10倍の差があったという報告もあります。)また、添加物は先発品と異なる場合がほとんどです。添加物に対するアレルギー反応を起こし、先発品では特に問題なかったのにジェネリック医薬品に変更すると副作用が出たという例があるそうです。ただ、添加物が異なることがすべて悪いというわけではなく、違う添加物を用いる事で錠剤を飲みやすくする、溶けやすくするなど、先発品の欠点を改良したジェネリック医薬品も発売されています。

# どうすれば処方してもらえるの?

まずは、かかりつけ医か調剤薬局にご相談 ください。国の方針として採用がすすめられ ているジェネリック医薬品ですが、現在、ど この医療機関でも扱われているわけではあり ません。ジェネリック医薬品を使うには医師 の処方が必要です。また、ジェネリック医薬 品が存在しない場合もあります。特許が切れ ていない薬に対してジェネリック医薬品は当 然ながらないですし、発売されて40年以上経 つような古い薬、漢方や生薬、インシュリン などの生物学的製剤に対するジェネリック医 薬品もありません。また、国内でのジェネリッ ク医薬品の使用量は、品目数は多いものの全体の数量では約1割を占めるにすぎません。薬局内の在庫も少ないのが実情です。ジェネリック医薬品を製造するメーカーは中小企業が多いため、入手するのに少し時間がかかる場合があります。

TVコマーシャルなどで値段の安さが注目 されているジェネリック医薬品ですが、実際 に用いる場合にはさまざまな話を聞いた上で 判断し選択する事が必要だといえるでしょう。



# ハワイ、11/16より、ほぼ全面禁煙へ!



ハワイ州では新禁煙法の施行により、11月16日から、州などが定める公共の場所が全面禁煙となりました。禁煙となる公共の場所は、空港をはじめ、公共交通機関、レストラン、バー、ナイトクラブ、ショッピングセンター、ホテルのロビーや通路に加え、スポーツ・アリーナや屋外アリーナ、スタジアム、円形競技場などの座席部分、チャイルドケアや介護施設に使用している個人の住居などです。また、該当する場所の出入口から約6メートル圏内も禁煙区域となります。

違反した場合、個人には50米ドル(約5800円)、企業には最大500米ドル(約5万8200円)の 罰金が課せられます。これからハワイ旅行を計画されている方はご注意ください。(往復の 飛行機ももちろん禁煙です。)

ウォーキングが健康維持に良いと聞いて早 速始めたところが、しばらくして膝などが痛 くなり、止めざるをえなくなった人は少なく ないと思います。水中でのウォーキングは陸 上で行うより体にかかる負担が少なく、効率 よく運動効果を得ることができます。おしゃべりしながら、また、音楽がかかっているプールでは音楽にのって、楽しく歩いてみましょう。

# 知っておこう水の効果

### 水圧

水の中に入るとまず水圧が体をやさしく包み込みます。水圧は底の方が高いので、足のほうに沢山の水圧がかかり、足先の血液の流れをよくします。血液の流れが良くなれば心臓の負担も減り、楽に運動をすることができます。また水の深さが胸の辺りまであれば、自然な腹式呼吸が行われ十分な酸素を全身隅々に送り込むことができます。

## 浮力

水の浮力が水中での体重を軽くするので、 日常、体を支えるために使っている筋肉や関 節の負担を軽くし、身体を楽に大きく動かす ことができます。

## 抵抗

水中を歩こうとすると、身体は水の抵抗を 受けます。ここが陸上の運動との違いで、水 を押して歩くことで身体に十分な運動となり、 筋力アップにつながります。

## 水 温

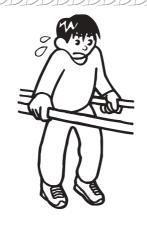
水温は身体から体温を奪おうとするので、 身体は体温が下がらないように熱生産をしま

す。これが体温調節機能を向上させます。 体温調節機能は自律神経が司っているので、自律神経のバランスもよくなります。



# どのような人に向いているの

浮力が働くため、下半身 や関節への負担が軽く、膝 や腰などの関節に障害があ る人、肥満の人、お年寄り に向いています。体が軽く なった分、水中では強い抵 抗に逆らって運動すること になり、いろいろな部位の 筋肉が鍛えられます。



では実際歩いてみましょう

最初はゆっくりと普段の歩幅で歩いてみましょう。歩きにくく感じるかもしれませんが、 背筋をそらないように注意しましょう。

10~15分の軽いウォーキングから始めましょう。水の中で歩くだけでも、短時間でかなりのエネルギーを消費します。また、水温で体温を奪われるので、無理をせず時間をはかり休憩をとりながら歩きましょう。

# 注 意 点

腰痛の予防改善に有効な水中ウォーキングですが、前進するときの水圧で上半身をあおられて、腰を傷めることがあります。それを予防するためには、水の中では軽く前傾姿勢をとり、腹筋を緊張させておくことが腰痛予防になります。後述する「後ろ向き歩き」を採用するのも良いでしょう。

水中ウォーキングは非常にすぐれたスポーツですが、水圧により高血圧や心疾患の持病がある人に対しては負担をかけることがあるので、そのような場合には医師と相談の上運動を行うことをお勧めします。

# 歩き方

**く 頭 >** 首と背筋を伸ばして、まっすぐ 正面をみて歩きましょう。

**<目線>** 下を向かない程度にあごを引き、 目線は10~20M先におきましょう。

< **肩** >  $^{同に力を入れないよう自然に力 <math>_{50}$   $_{50}$   $_{50}$ 

**く 腰 >** 腰は一定の高さに保ちましょう。 ヘソを押し出すような感じで腰 から前に出るように意識して歩きましょう。 **くひざ>** ひざが直角になるくらいまで大 腿をひきあげ (無理せずできる 範囲でかまいません)、その状態から足をゆっくり前に出します。 必ずかかとから着地します。

### ※後ろ向き歩き

足を軽くキックしながら、後ろ向きに歩き ます。つま先から着地してかかとに体重を移 動させていきます。

水中での運動は陸上での運動の2倍の運動量があるので、頑張りすぎるとかえって疲れてしまい、長続きしません。運動は定期的に継続することが大切です。

水中ウォーキングができる施設は、朝倉B&G

海洋センター・クア ハウス今治・ジー アップ・瀬戸内温泉 スイミング・マコト スイミングクラブ双 葉(50音順)指導付 き、月会費制、毎回 払いなど色々ですの で各施設にご相談下 さい。



# ピロリ菌の除菌療法について

薬を服用することによりピロリ菌を退治する治療を「除菌療法」といいます。

これまで、胃潰瘍や十二指腸潰瘍は再発し やすく再発するたびに治療が必要なやっかい な病気と考えられていました。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 除菌することにより、大部分の潰瘍の再発が 抑制されることがわかってきました。

#### 〈除菌方法〉

除菌には、「抗生物質」を2種類と「胃酸の 分泌を抑える薬」を1種類の合計3剤を同時 に7日間服用します。すべての治療が終わっ た後、4週間以上経過してから除菌できたか どうかもう一度検査します。 正しく薬を服用すれば、80%の確率で成功します。

#### (除菌した方がよい?)

ピロリ菌に感染しているすべての人が除菌 しなければならないわけではありません。除 菌が必要なのは胃潰瘍または十二指腸潰瘍に なっている人です。

除菌した後に逆流性食道炎になることがあります。これはピロリ菌の除菌により、低下していた胃酸の分泌が正常に戻るために起こると考えられています。

除菌を受けるかどうかは主治 医とよく相談してからにしま しょう。

# 「漢方矢学」でよく使われる

### 「血」「水」とは…。 「気」

223号では「漢方医学」でよく使われる「証」 について 8つのものさし のことを掲載しま したが、今回は漢方薬(治療薬)を決める大

気

とは みることのできないー 種のエネルギーで全身をめぐっ て基本的な生命活動を維持



とは 全身をめぐる血行



体内の水分とその代謝 とは

気・血・水のそれぞれが滞った場合次のよう な症状が現われさまざまな病気の原因となり ます。

切な基礎要素になる 3つのものさし (気 血・水) についてです。

気が滞ってめぐりが悪くなりイラ イラ、気分の高ぶり、不眠など 血行の循環が障害され血液がうっ 滞したものを瘀血といい月経不順、

貧血など

水分、体液の過剰、不足、うっ滞、 むくみ、排尿異常など

このように漢方では病気は気血水のバラン

スがくずれたとき起こ ると考えられています。 病気というものを一つ の臓器の変化だけでは なく体全体の不調和に よるものととらえてい



HENERALENEN HENERALENEN HENERALEN HEN

# 生活習慣改善力レンダーを使って あなたの生活習慣を見直してみませんか?

エントリー料 1,000円

チャレンジするコースを選んで、3ヶ月間、○×をつけるだけ!

コースのご案内

- 1.活動量アップコース
- 2.食事見直しコース
- 3. 減酒コース
- 4. 禁煙コース
- 5. 歯磨きコース
- 6.疲労回復(休養)コース

#### 挑戦のしかた

- ・自分にあったコースを選んで目標を決めます。
- ・目標どおりできた日は〇、できなかった日は×と言い訳も記入しましょう。
- ・最低でも3か月間挑戦しましょう。何度でも再挑戦できます。
- ・3か月たったら、カレンダーを持ってきてください。
- ・途中でわからないことがあれば、気軽にご相談ください。

昨年にひきつづき、家族や仲間と一緒に 楽しく健康づくりにチャレンジしましょう!!

# 食物繊維たっぷりメニューの紹介

ひらの健康まつりにおいて、皆様に試食していただいた食物繊維たっぷりメニューを先月号 (第224号) にひきつづき紹介します。

## 〈おから団子〉

1人分244Kcal 食物繊維:4.8g

#### ◎材料(4人分)

・おから 150 g

・玉ねぎ 50 g

・こんにゃく 50g

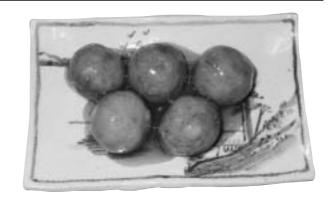
・人参 20 g • 卯 1個

・ごま油 大さじ1 塩 少々

油

だし汁 100cc しょう油 大さじ1 みりん 大さじ2 大さじ1 片栗粉

・小麦粉 大さじ2



#### ◎作り方

1. 玉ねぎ、こんにゃく、人参をみじん切りにし、ごま油で炒め、塩少々をふる。

滴量

- 2. ①の粗熱をとってから、おからと卵を加えて混ぜる。
- 3. 団子にして、小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- 4. Aをひと煮立ちさせたところに、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつ ける。
- 5. 揚げた団子を鍋に戻して④にからめて盛り付ける。

## 〈ひじきとにらのピリ辛サラダ〉

1人分109Kcal 食物繊維:5.0g

#### ◎材料(1人分)

- ·ひじき (乾) 8g ·にら 25g
- ・プチトマト 4個

しょう油 大さじ1/2 酢 大さじ1/2 A|ごま油 大さじ1/2 みりん 小さじ1 豆板醬 小さじ1/4

#### ◎作り方

- 1. ボールにAの材料を混ぜ合わせる。
- 2. ひじきは水で戻し洗い、たっぷりの熱湯でさっと茹で、水分を切って①に入れ混ぜる。
- 3. にらは2~3cmに切り、さっと茹でる。
- 4. プチトマトはへたを除いて半分に切る。
- 5. 食べる直前に②、③を混ぜ器に盛り付ける。

㈱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、お薬に関すること、「医薬だより」についてなど お寄せください。

- 代表取締役 平野 啓三

