

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第
334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

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

あけましておめでとうございます

近頃「地域包括ケアシステム」という言葉をよく耳にするようになりました。これは重い疾病を抱えたり介護が必要になっても、自宅など住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい暮らしを最期まで続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組みです。医療・介護の関係機関が連携し、地域全体で包括的で継続的な介護サービスを提供するための取り組みが全国で広がっています。

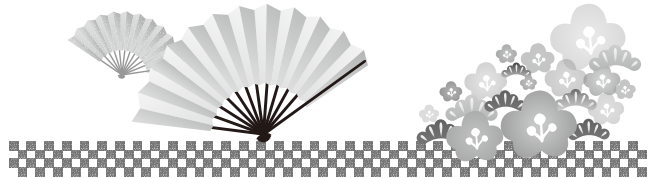
その中で薬局も、地域住民の健康に対する意識を高め、健康をサポートし、健康寿命の延伸に貢献する役割を果たすことが求められています。薬剤師は、服薬指導はもちろんのこと、「病気になった時だけ」接するのではなく、「病気にならないように」また「病気が改善

した後も」トータルに患者さんの健康を考え、その人の「かかりつけ薬剤師」として、生活の質の向上に貢献できるように努めています。

平野薬局は皆様の「かかりつけ薬局」として、さらに地域に密着し、安心して立ち寄れる身近な相談窓口を目指して、様々な視点から幅広く健康をサポートできるように今年も取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

2016年1月 平野薬局 従業員一同



「どんど焼き」で良い1年を

地方によっては他の名称で呼ばれることもありますが、「どんど焼き」とは1月15日いわゆる小正月の頃、正月の松飾りや注連縄（しめなわ）、書き初めなどを家々から持ち寄り、一箇所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお焚き上げの行事です。お正月にお迎えした神様をお送りする意味もあり、家内安全や1年の無事を祈る祭事でもあります。

長い竹や木、藁などでやぐらを組み、それらを燃やした残り火で竹に刺したお餅を焼いてい

ただきます。どんど焼きの火にあたり、焼いたお餅や団子を食えば、その1年間健康でいられると言われ、また燃やした書き初めの紙が高く舞い上がると、字が上手になり、学力が向上するなどとも言われています。

古来から火は穢れを浄め、新しい命を生み出すとされています。身体健康・無病息災・家内安全・五穀豊穡などを祈願して、年の初めに1年の災厄を祓うという意味がこめられたお祭りです。

高齢者と高血圧

血圧は加齢とともに上昇し、65歳以上の高齢者では約60%が高血圧に罹患しています。

高齢者高血圧の特徴

1.収縮期血圧が上昇し脈圧が増大する

加齢とともに収縮期血圧（“上”の血圧）は上昇し、拡張期血圧（“下”の血圧）は低下し、このため脈圧（収縮期血圧と拡張期血圧の差）は大きくなります。この現象は、加齢による動脈硬化の進展に伴い起こります。ただ加齢とともに血圧が上昇するのは、動脈硬化により減少した臓器の血流量を維持しようとする防御反応でもあり、血圧を下げすぎると脳、心臓や腎臓などの主要臓器への血流量を減少させるので危険です。この考えから、高齢者における血圧正常値は若年者より高めに設定されています。

70歳以上でも降圧薬で積極的に治療すると脳卒中や心筋梗塞の死亡率と発症率が30-50%減少することがわかってきました。最近発表された日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインによると、高齢者の高血圧の治療は、少量の降圧薬の服用から開始し、過度の降圧に注意しながら、降圧薬を徐々に増量し、他に糖尿病など合併症がなければ、最終的に60歳代で140/90mmHg未満、70歳代で150/90mmHg未満、80歳代で160/90mmHg未満にコントロールするのがよいと提案されています。

2.起立性低血圧や食後低血圧が起こりやすい

体位変換や食事により血圧下降（起立性低血圧と食後低血圧）が起こりやすいことも高齢者高血圧の特徴の一つです。食後に眠気、全身倦怠、腹部の熱感や不快感、めまい、立ちくらみなどの症状がみられます。特に、高血圧の人では、血圧下降の持続が長く、症状が強く出現するので注意が必要です。食事直後に急激な体位変換をおこなうと、起立性低血圧と食後低血圧の合併で、心筋梗塞や脳血障害を発症すること

もあります。

3.白衣高血圧の頻度が高い

診察時に血圧が上昇するのは普通にみられる現象です。「病院に行くとき緊張して血圧が上がる」と実感している方も多いと思います。白衣高血圧の積極的な降圧治療が行われた場合には、むしろ過剰な降圧薬投与による合併症や副作用の出現、ひいてはQuality of life (QOL; 生活の質) を障害する危険性が懸念されます。高齢者では白衣高血圧の頻度が高く、白衣効果が大きいことが観察されていますので、降圧薬の過剰投与にならないよう注意が必要です。

高齢者では、温度差や水分不足などちょっとしたことが引き金となり、脳卒中や心臓病を起こしやすい傾向があります。日常生活では、次のことに注意しましょう。

○冬の入浴時やトイレに気をつける

寒い場所は事前に暖めておく、浴槽につかる前かけ湯をして身体を慣らす

○脱水症状に気をつける

1～2時間おきにお茶や水などをとる習慣をつけましょう。睡眠中も少しずつ汗をかくので、夜寝る前や朝起きた時に水分をとるように心がけてください。

○ゆっくり行動し、ストレスを避ける

急激な動きも、高血圧の高齢者には禁物です。とくに血圧が上がり始めている朝は、ゆっくり行動することが大切です。また、ストレスも血圧を上げる要因です。イライラした時には好きなテレビ番組を観る、買い物をする、読書をするなど、意識的に気分転換を図るようにしましょう。



認知症を理解するために

12月7日に行われた、愛媛県在宅介護研修センターの出前講座「認知症の方への対応、支援について」を受講してきました。「認知症の人と接する時は、立場を置きかえて考えましょう」とよく言われますが、難しくてつい感情的になってしまうことも多いと思います。講師の森川隆先生は、特別養護老人ホームで長年勤められた経験から、様々なエピソードでわかりやすく説明してくださいました。



< 認知症とは >

様々な原因で脳の細胞が損傷を受けたり働きが悪くなったりすることで、認知機能が低下し、日常生活に様々な支障が現れる状態をいいます。認知機能が低下するというのは、場所や状況を把握する認識、その場の状況と自分との関係を結びつける理解、そこで自分がどう行動するか決める判断という3つの要素の連携がうまくいかなくなっているのです。そのため、自宅にいるのに自分とその家の関係が理解できないので帰りたくなったり、怒りや不安を覚えた時にどう表現したらいいかわからず、周囲の人からは突然暴れだしたと思われる行動をとったりすることがあります。

< 認知症の症状 >

脳が障害されることによって直接起こる中核症状と、周囲の環境や心の状態によって起こる行動・心理症状とがあります。中核症状は全ての認知症の人に現れ、病気の進行とともに進みます。行動・心理症状は全ての認知症の人に現れるわけではなく、周囲の対応や治療によって緩和や予防が可能です。

・中核症状

認知症の記憶力障害の特徴として、新しいことを覚えられない、体験した事そのものを

忘れているなどがあります。また、時間や場所を把握することも難しくなります。

・行動・心理症状

新しい記憶ができない、体験自体を忘れていたといった中核症状が、何度も同じことを訊ねたり、食事を何度も要求したりという行動症状に現れます。不安やイライラからくる暴言暴力、帰宅願望、物盗られ妄想なども行動・心理症状です。

< 対応・サポート >

周囲の人が認知症によって起こる障害の特徴を理解していれば、適切な対応によって行動・心理症状を緩和することが可能です。

例えば何度も同じことを訊ねる直接の原因は、新しいことを覚えられないという認知症の中核症状によるものなので、何度も同じ質問に答えるしかありません。しかし、本質的な原因は不安や気がかりといった心の状態にあると森川先生は言います。質問した体験そのものや質問に対する答えは覚えていなくても、そうするに至った感情は残ります。不安や傷ついた感情は確認行為を想起させます。私たちも外出先で「お鍋の火消したかしら？」と不安になると、確認して安心するまでそのことが頭から離れませんね。

暴言や暴力も、不快感や怒りといった中核症状をどう表現すればいいかわからないことが原因で、行動の背景にある怒りや不安に気づいて対応できれば現れにくくなります。

認知症の介護をしている家族の方や介護職員の方は、毎日のことが大変で、認知症の人の行動の背景にある心の状態や環境に気を遣う時間や心の余裕がないかもしれませんが、周囲の方や地域の方も認知症に対する理解をもってサポートできれば、認知症になっても、社会の中でその人らしく生活することができます。

低温やけど



寒さを感じるこの時期、使い捨てカイロや湯たんぽ、電気毛布にこたつなど暖房グッズに頼ることも多いと思います。そんな時に注意したいのが「低温やけど」です。気になる低温やけどの原因や症状、予防方法について紹介していきます。

やけどは、熱や化学薬品などによって、皮膚や皮膚の下の組織が損傷された状態をいいます。その中でも、体温より少し高めの温度（45℃～50℃）のものに、長時間触れ続けることによって起こるやけどが「低温やけど」です。低温やけどは44℃では3～4時間、46℃では30分から1時間、50℃では2～3分で発症すると言われています。

低温やけどの症状は？

やけどの症状は、皮膚が損傷を受けた深さ（深度）や広さ（面積）で変わります。軽い症状（Ⅰ度）の場合は、ヒリヒリとした痛みとうっすらとした赤みが生じ、中度（Ⅱ度）の場合は強い痛みや赤み、水ぶくれが発生します。それよりも深い部分（Ⅱ度深在性）では白からピンク色の肌色で皮膚が破れることもあります。ひどい場合（Ⅲ度）は、皮膚が壊死して白～黒色となり痛みも感じません。低温やけどの場合は見た目にはわかりにくかったり、痛みも感じにくかったりと軽傷と勘違いしてしまいがちです。実際は熱によるダメージを長時間受けるため皮膚の奥まで損傷していることもあり、通常のやけどよりも治りにくいようです。

低温やけどを起こしやすい方

低温やけどを起こしやすい部位は、足です。特にかかとやくるぶし、すねなどは皮膚のすぐ下に骨があり血管が圧迫されやすく、身体が熱

を分散しにくいので起こしやすいです。冷え性で暖房グッズをよく使う女性や皮膚の薄い高齢者、糖尿病などで手や足の先の感覚が鈍くなっている方、自力で寝返りを打てない赤ちゃんや体の不自由な方は特に注意が必要です。

低温やけどを予防するために

暖房グッズや器具を扱う時は、取扱説明書をよく読んでから正しく使い、冬を乗り切りましょう。

☆湯たんぽや電気アンカは就寝時には取り出す
厚手のタオルやカバーなどで包んでいてもやけどを起こしてしまうこともあります。寝る前に布団の中に入れて温めておいて、寝る時には布団から出すように心がけましょう。

☆使い捨てカイロの使用方法を守る

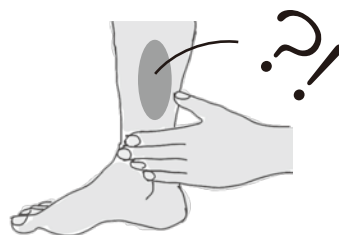
貼るタイプのもは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間あてないようにします。貼った部分をベルトやサポーターなどで圧迫することのないように気をつけましょう。また、貼ったまま眠らないように注意しましょう。

☆電気毛布やホットカーペット、こたつは就寝時に電源OFFにする

電源を入れて温め、就寝時には電源を切るようにして、一晩中使用しないようにしましょう。タイマー機能があれば活用しましょう。

もしも低温やけどかなと思ったら

間違った処置をしたり、放置してしまうことで、重症化したり感染症にかかってしまうこともあります。軽症か重症かわからなくても、必ず皮膚科など医療機関を受診してください。





ノロウイルス感染の予防

・食中毒の原因第1位

食中毒の原因で最も多いのがノロウイルスです。特に11月～2月はノロウイルスによる食中毒が発生することが多く、十分気をつけなければいけません。



では、どうすれば予防できるのでしょうか？ 前回は主にノロウイルス感染の症状や治療法についてお伝えしました。今回は家庭でもできる予防法についてお伝えしていきたいと思えます。

・予防の3つのポイント

ノロウイルスを予防するポイントは大きく分けて3つ

“健康管理” “手洗い” “消毒” です。

・食べ方をよく知る

厚生労働省の公表によると、ノロウイルス感染の原因として一番多いのが二枚貝（牡蠣など）です。

この時期であればみなさん既に気をつけておられると思いますが、ノロウイルスに汚染されている可能性の食品を食べないようにすることも、大事な健康管理、予防法のひとつです。しかしこの季節、おいしい牡蠣を食べたいですね。そんな時に大事なのが加熱の仕方です。ノロウイルスは熱に弱いため、中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が有効とされています。

・手洗いはていねいに

手洗いは手や指についたウイルスを減らすために非常に有効です。石けんそのものにはウイルスの活性を失わせる効果はありませんが、手の脂についた汚れを落とすことで、ウイルスがはがれやすくなる効果があります。

手を洗うタイミングとしてはトイレに行った

後や調理を行う際などですが、ささっと終わらせてしまうのではなく、丁寧な手洗いを心がけることが予防への第一歩となります。また、最近ではお店の入り口などによく置いてある消毒用エタノールは、手洗いの代わりにはなりません。すぐには手洗いが行えないような時や、手洗い後の補助として活用するとよいでしょう。普段から爪を短くしておくことも大切です。

・家庭でもできる消毒

ノロウイルスは非常に感染力が強いため、ドアノブやカーテンからもウイルスが検出されます。そのため新たな感染者を出さないためにも消毒が大切です。



ノロウイルスの消毒には、加熱や“次亜塩素酸（じあえんそさん）ナトリウム”が有効です。

次亜塩素酸ナトリウムは“ハイター”などの商品に含まれています。ここではそのハイター（キッチンハイター）を使った消毒の方法をご紹介します。

ハイターを消毒液として使う場合、水で薄める必要がありますが、場合によって濃度が変わります。例としては以下ようになります。

- ①食器やカーテンなどの消毒や拭き取りに使う場合
水5リットルに対し、キャップ約2杯（50ml）
- ②嘔吐物などの廃棄処理に使う場合
水1リットルに対し、キャップ約2杯（50ml）



次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるため、消毒後はしっかり薬剤を拭き取ってください。また、嘔吐物に直接原液をかけると有毒ガスが発生することがありますので、必ず使用上の注意をよく確認してください。

サーキュレーターで暖房効果UP

最近、ストーブやファンヒーターではなくエアコンで暖房している家庭が多いと思いますが、冷たい空気は部屋の下の方に、暖かい空気は天井付近にたまりやすいという性質があり、エアコンでの暖房は部屋の上の方から温風を吹きだすため、一番暖かくしたい床付近には暖気が届きにくく、上下の温度ムラが起こりやすくなります。天井付近にたまった暖かい空気をサーキュレーターで循環することによって足元の温度を上げ部屋の温度を均一にできるので、節電にもつながります。

サーキュレーターを置く場所

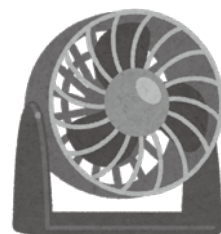
- ①高い所に置いて、エアコンから出た温風を吹き下げる
タンスの上など高い所にサーキュレーターを

置いて下方に向かって送風すれば、天井付近の暖かい空気を部屋にバランスよく拡散させることができます。

- ②低い位置に置いてエアコンに向かって送風する
例えば床の上に直接に置き、エアコンの送風孔から出てくる温風に直接当てます。サーキュレーターからの送風により、温風を部屋に上手く拡散させることができます。

この循環がうまくいけば、エアコンの温度設定を弱めにしても部屋中がしっかり暖められます。

サーキュレーターは、以前紹介した夏場の冷房効果UP対策だけでなく、洗濯物の部屋干しや室内の換気など一年中用いることができます。



けんこう広場だより

※ 随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 1月7日(木)・14日(木)・28日(木)
- 2月4日(木)・18日(木)・25日(木)
- 午後1時30分～3時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場
—— (TEL32-0255) ——
- 1回 1,000円
- 用意するもの
ヨガマットまたはバスタオル
運動できる服装(素足でします)

楽しくエクササイズ 健康体操教室

- 1月16日(土)・30日(土)
- 午後7時30分～9時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場
—— (TEL32-0255) ——
- 1回 1,000円
- 用意するもの
運動のできる服装、靴(スニーカーなど)
マット(バスタオルでもOK)
お茶など水分補給できるもの

(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、お薬に関する事、「医薬だより」についてなど
お寄せください。

- 発行責任者 (株)平野
代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者
平野 雅子

