

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
335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／平野ごう薬局



高齢者の尿の悩み



たびたびトイレに行く、急に尿意が起こったり、我慢できずに漏れたりというようなことはありませんか？実はこのような症状で悩んでいる方は年齢とともに増え、40歳代以上の8人に1人は日常生活に支障があるのではないかと推定されています。

高齢者の排尿の特徴

一般的に1日の総尿量は減り、回数が増え、1回あたりの尿量が減少していく傾向があります。また昼に比べて夜の尿量が増えるのも高齢者にみられる傾向です。

身体の構造から女性は漏れやすく 男性は出が悪くなることも

尿は腎臓でつくり、尿管を通過して膀胱に蓄えられますが、腎臓、尿管、膀胱には構造的な男女差はありません。尿道の長さや尿道まわりの構造に違いがあり、女性の尿道は3～4cmの短いまっすぐな管で、男性は20cmほどあり途中で折れ曲がっています。また、尿道の開閉をつかさどる骨盤底の筋肉も男性は女性より強力で、男性は前立腺が尿道のまわりを取り囲んでいます。

加齢に伴って、一般的に女性は尿道の位置の変形や骨盤底の筋肉の衰えから、おなかに力がかかった時の尿漏れや、トイレまで我慢できない尿漏れが起こりやすくなります。男性の場合は、年齢とともに前立腺が肥大化すると尿道が狭くなり、尿が出にくくなることがあります。また認知症などからもトイレの失敗がみられます。

日常生活で気をつけること

毎日の生活の中でも、尿のトラブルを軽減させることができるポイントがあります。

- ・身体の特に下半身を冷やさないようにしましょう。

- ・便秘に気をつけ、肥満があれば改善しましょう。
- ・水分の摂り方を見直しましょう。
お酒や夕食後以降の水分摂取を控えめに、お茶やコーヒーなどのカフェイン類でトイレが近くなるようなら控えるなど自分にあった水分補給をしましょう。
- ・外出時などは、早めにトイレに行くようにしましょう。

排尿日誌などから現状を把握する

排尿した時刻や、尿の量、水分摂取量などを記入することで、自分の排尿の傾向が把握できます。朝起きてから夜寝るまでに8回以上、夜寝てから朝起きるまでに2回以上トイレに行くようなら頻尿といえます。

尿のことで何かお悩みの方は、泌尿器科など専門医を受診することをお勧めします。初診時に行われるのは問診や尿検査などの簡単な検査です。どんな症状で困っているのかを具体的に伝えましょう。尿漏れなどのタイプに応じたトレーニングとお薬による治療で早期改善が期待できます。

骨盤底筋体操を紹介します

仰向けになったり、椅子に座ったり、テーブルに手をつけて立ったりなど楽な姿勢をとり、肛門と膣を5秒間締めたり緩めたりすることを繰り返します。弱くなった骨盤底筋を鍛え、尿道を閉める力を強くすることで尿漏れの症状を改善できる可能性があります。

実際に、女性で多くみられる咳やくしゃみをしたり、重いものを持ったりした時に尿が漏れてしまう「腹圧性尿失禁」の治療で行われますが、膀胱が過敏になる過活動膀胱でみられる急に我慢できない尿意からの尿失禁にも有効です。

冷え性

冷え性は、「手足や下半身など体の一部や全身が冷えてつらい症状」とされています。冷え性は女性に多い症状ですが、男性でも冷え性に悩んでいる人は珍しくありません。男性の冷え性の原因は、運動不足による筋肉の減少やストレス過多、生活習慣病による動脈硬化などが関わっているケースが多くみられます。とくに高齢者では動脈硬化が進み、血行が悪化した結果として冷え性が起こることも多いのです。

冷え性改善ヒント

●冷たい食べ物・飲み物や甘い物を食べ過ぎない

●旬の野菜や果物を摂る

根菜類は体を温めます。

●ダイエットには注意

食べないダイエットをすることで、ミネラル・ビタミンのバランスが崩れています。必要不可欠な栄養素は、亜鉛・鉄・セレンなどのミネラルと、ビタミンB₁・B₂などのビタミンです。

●冷暖房などが整い過ぎている住環境

体の体温を調節する機能が鈍くなることも冷え性の原因だと考えられます。

●運動不足改善

運動不足になると、血液を送る筋力を刺激しない状態が続き、筋力が低下し、冷え性の原因となります。ウォーキングやスクワットなどがお勧めです。

●血流を悪くする服装や薄着に注意

冷え性対策には一枚余分にということを心がけてください。マフラーを巻くなど「首もとをしっかり保温する」ことは、体温自体を維持する効果が高いだけでなく、手足の血管を開きやすくすることもわかっています。

●禁煙

タバコは急激に血管を収縮させ、血液の流れが悪くなるとともに基礎代謝も低下させてしまうため、冷え性に結びつきます。

●ストレス発散

過度のストレスがかかることで血行不良が起

こることがあります。手足の冷えの原因の一つである交感神経の緊張を解くリラックス法として、「太ももに手をおいてゆっくりと呼吸すること」がお勧めです。下記の手順で、1回5分程度、1日3回を目標に行うと、手足の冷えが改善することが期待できます。

1. 背筋を伸ばして椅子に腰掛け、楽な姿勢をとる
2. 手を太ももにのせて、目を閉じる
3. 次の言葉を、心の中で繰り返し唱える

「気持ちが落ち着いている」

「両腕が重たい」

「両足が重たい」

「両腕が温かい」

「両足が温かい」



●便秘改善

便秘とは、腸のぜん動運動が行なわれていないということであり、基礎代謝も低くなります。基礎代謝が低くなることは、冷え性の原因の一つと考えられており、腸内の働きを良くし、便秘を改善することが冷え性改善にもつながると考えられます。

●お風呂にゆっくりつかる

体を芯まで温めると、血管拡張や血管新生などによる末梢循環の改善効果があることがわかっています。自分の気持ちのいい温度（目安は40～41℃程度）のお湯に10分間肩までつかると、血管機能を高める効果が期待できます。

※注意 心臓病の方は必ず主治医にご相談ください。

●たんぱく質を摂る

筋肉のもとである肉や魚、大豆などのたんぱく質を食べると、筋肉量が増え、体の中でたくさんの熱が生まれます。厚生労働省のたんぱく質の1日推奨摂取量は、男性成人では60g、女性成人では40g。たんぱく質が不足しがちな人は、意識して摂ると冷え性の改善が期待できます。

※注意 腎臓病や糖尿病の傾向がある方はご相談ください。

からだを温めるメニュー

2月28日の健康教室で作ります。



材料 1人分

◎**ご飯** (240kcal) ……米飯150g

◎**鶏肉ハンバーグ** (207kcal)

- 鶏ミンチ ……100g
- 玉 葱 ……30g
- 卵 ……20g
- パン粉 ……大さじ2
- 牛 乳 ……大さじ1
- 塩・胡椒 ……少々
- サラダ油 ……小さじ1
- ケチャップ 大さじ1・1/2
- お好みソース 大さじ1・1/2
- キャベツ ……50g



- ① 玉葱をみじん切りにする。パン粉は牛乳でふやかしておく。キャベツを一口大に切り、さっと湯がいておく。
- ② ボールに鶏胸ミンチ肉、卵、塩・胡椒、①の玉葱、パン粉を入れこねる。
- ③ ②を小判型に丸め、中央をくぼませる。
- ④ 油を引いたフライパンでゆっくりと焼き上げ、取り出す。
- ⑤ 残った肉汁に、ケチャップ、お好みソースを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に盛ったハンバーグに⑤のソースをかけ、①のキャベツを添える。

◎**野菜たっぷりスープ** (59kcal)

- ジャガイモ ……30g
- 玉 葱 ……20g
- 大 根 ……20g
- 人 参 ……10g
- しいたけ ……10g
- 葱 ……少々
- ウインナーセツ ……1本
- 水 ……200cc
- コンソメ ……1/2個
- 生 姜 ……適量
- 塩・胡椒 ……少々

- ① 玉葱、大根、人参、しいたけはせん切りにする。ジャガイモは少し大きめのせん切り、葱は斜め切りにする。ウインナーは薄切りにする。
- ② 玉葱、大根、人参、しいたけ、水、コンソメを鍋に入れ、中火で5分くらい煮る。
- ③ ジャガイモ、ウインナーを加え、材料が煮えたら、葱とみじん切りにした生姜を加え、塩・胡椒で味を整える。

◎**長葱のナッツサラダ** (59kcal)

- 長 葱 ……30g
- 生 姜 ……5g
- ナッツ ……5g
- ごま油 ……小さじ1
- 塩・胡椒 ……少々

- ① 長葱はせん切りにして水にさらし、水分を取った後、軽く塩をする。
- ② 生姜、ナッツをみじん切りにする。
- ③ ①の長葱、②の生姜、ナッツ、ごま油を和え、塩・胡椒で味を整える。

COP21



COP21が2015年末、フランス・パリで開催されました。

COP21とはこれから先の世界の温暖化対策を決める会議のことです。

今回のパリ協定の主な内容は、

- ①アメリカや中国を含む196の国・地域が2020年以降の温室効果ガスの削減目標を申告し、5年毎に目標値を見直す。

②今世紀後半には温室効果ガスの排出源と吸収源の均衡(実質排出ゼロ)を達成し、地球の気温上昇を1.5度未満に抑えるための取り組みを推進する。

③途上国の気候変動対策に先進国が2020年まで年間1000億ドル支援、2020年以降も資金援助を約束する。

といったことでした。

気候変動について良く知り、温暖化防止のために私達もできることから行動に移していきましょう。

花粉症予測 2016

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって鼻水やくしゃみ、目の痒み、喉の痛みといった様々なアレルギー症状を起こす病気です。日本では、シラカバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど、およそ60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されていますが、中でもスギやヒノキが代表的です。

スギ花粉飛散予測

日本気象協会発表の花粉症予測によると、今年のスギ花粉飛散開始は、西日本と東日本では例年より早いところが多く、北日本では例年並みの見込みで、2月上旬に九州・中国・四国・関東地方から花粉のシーズンが始まりそうです。

今年の冬は、気温が平年並みか平年より高い見込みです。この時期の気温が平年より高いとスギ花粉の飛散開始は早まる傾向にあることから、2016年春のスギ花粉の飛散開始は、例年より早くなりそうです。

飛散数予測

花粉飛散数（花芽の形成）は、前年の夏の気温が高く、また日照時間が長いと多くなります。逆に気温が低く、日照時間が短いと少なくなります。

2015年の夏は、西日本では前年同様、低温・日照不足・多雨となり、花芽が形成されにくい気象条件となりました。このため、例年に比べると特に九州・四国地方は非常に少なく、例年の半分以下となる見込みです。しかし、2015年の花粉飛散数が非常に少なかったことから、前年に比べると飛散数が増える見込みです。

花粉症対策

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果

が期待できます。花粉症対策として次のようなことに気をつけましょう。

【家に居る時】

- ・こまめに掃除
- ・換気時は窓を小さく開け、時間を短く

【外出する時】

花粉の体内侵入を防ぐために、花粉の飛散量が多い時は、外出をできるだけ控えるようにしましょう。

- ・**マスク** 顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。
 - ・**眼鏡** 花粉症用の眼鏡もありますが、通常の眼鏡で十分です。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、注意しましょう。
 - ・**花粉が付着しにくい服装** 外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなどを選びましょう。また、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着を減らせます。
- ### 【外から帰った時】
- ・**家の中に花粉を持ち込まない** 建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。
 - ・**うがいと洗顔** うがいは喉に付着した花粉を除去するのに効果があり、洗顔は顔に付着した花粉を洗い落とします。

花粉症の諸症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。毎年決まった時期に鼻水やくしゃみ、喉の痛みなどの症状が出る人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認してみてください。花粉症である場合、症状を悪化させないためには、適切な治療と対策が重要ですので、一度、医療機関を受診しましょう。

薬局ビジョン

地域の皆様の健康をサポート
「かかりつけ薬局」として

昨年10月に厚生労働省より「患者のための薬局ビジョン」が発表されました。団塊世代が75歳を迎え超高齢社会に突入する2025年に向けて、暮らし慣れた地域での医療・介護の在り方がますます重要になっています。その中で薬局には、患者様や地域住民に寄り添った身近な存在として、病気の治療や健康な生活を支える役割が期待されています。

「患者のための薬局ビジョン」の中では、大きく①服薬情報の一元的・継続的把握、②24時間対応・在宅対応、③医療機関等との連携が提示されています。これらの3つの機能を「かかりつけ薬局」としての具体的な取り組みでご紹介します。

* どの医療機関の処方せんでも受け付け、時間外でも電話などで相談に応じます

昨年11月に平野薬局各店へ来局された患者様に、「薬局の業務に関するアンケート」にご協力頂きました。薬局へ足を運ばれる方を対象にしたアンケートだったので、お薬手帳の活用や「かかりつけ薬剤師」はほとんどの方がご存知でした。しかし、薬局が「どの医療機関の処方せんでも受け付け、時間外でも電話などで相談に応じる」ことはあまり知られていないようでした。病院のすぐ近くの薬局だけでなくどこの薬局でも処方箋を受け付けているので、困った時に頼れる薬剤師のいる薬局を選ぶことができます。

複数の医療機関にかかって薬を服用していると、成分の重複や相互作用が起こる可能性があります。服用している薬を一つの薬局で把握することで、薬の重複や相互作用を防ぐことができ

ます。また複数の医療機関の薬を一つの「かかりつけ薬局」でもらっていると、市販薬を利用したいときの飲み合わせの確認やどの診療科を受診

すればいいか悩んだときの相談など、服用薬や経過が分かっているので、よりその方に合ったサポートを受けることができます。通院手段などの理由で、一つの「かかりつけ薬局」で薬をもらうことができない場合も、お薬手帳があれば服用薬が分かるので薬の重複や相互作用を防ぐことができます。薬局は開局時間以外でも電話などで24時間薬剤師が相談に応じています。

* 薬剤師がご自宅へお伺いして薬学管理・服薬指導を行います

薬の種類が多くなって飲み残しや飲み忘れがないように服用状況の確認・サポートを薬局で行っていますが、在宅療養中の方や服薬困難な方には薬剤師がご自宅へお伺いして薬学管理・服薬指導を行っています。複数の医療機関にかかっている場合でも主治医やケアマネジャーと連携して、患者様がその人らしく生活できるよう薬学管理の面から生活の質の向上をお手伝いいたします。平野薬局では個人宅への訪問だけでなく、施設入所されている方にも訪問による薬学管理を行っています。

* 長く健康でいられるためのお手伝いをします

平均寿命が男女ともに80歳を超えている現代、長生きするなら健康でいられる時間も長い方がいいですね。薬局は健康寿命の延伸を推進し、地域の方の健康をサポートするため禁煙相談や、食事・栄養相談、福祉・介護相談を行っています。また生活習慣病の予防や早期発見のため検体測定室を設置しHbA1cの測定を行ったり、健康教室を開催したりしています。必要があれば医療機関への受診勧奨や行政の相談窓口への紹介も行っておりますので、薬のこと、健康のことで悩むことがあったときに気軽に相談できる薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を持っておきましょう。



第30回 健康教室

からだを温める食事

日時：2月28日(日) 10:00～13:30

場所：平野屋薬局(本店)内 けんこう広場(今治駅前)

内容：「冷え」についてのお話

からだを温める食事の調理実習と試食

費用：1人500円

冷えは万病の元と言われています。冷えを感じていても、
病気ではないと放っておくと、思わぬ体調不良を引き起こしかねません。
日常生活での冷えない工夫・生活習慣を一緒に学びましょう。

参加には事前申し込みが必要です。

各薬局でお申し込みください♪♪



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

- 2月4日(木)・18日(木)・25日(木)
- 3月3日(木)・10日(木)・24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

- 2月6日(土)・20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、お薬に関すること、「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

