

平野屋薬局／平野調剤薬局／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  
342号

保険調剤&amp;ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します

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

**健康教室 ③2 親子うどん教室開催**

8月28日、夏休み最後の日曜日に「親子で手打ちうどん作り教室」を開催しました。

今回は、初めて「薬剤師体験」を一緒に行いました。粉の薬を測り、分包機で均等に分けると、1回分ずつの薬が分包紙に入って出てきます。子どもたちは、「名前は入ってないけど僕の薬と一緒に」と言って大変喜んでくれました。



うどん作りは、小麦粉に塩水を入れておから状

になるまで混ぜ、丸くまとめ、寝かした後3回しっかりと踏みませ。その後、麺棒で薄く伸ばし包丁で細く切ったらうどんの完成です。

子どもたちは、「何回も踏んでしんどかったけど、楽しかった。」「麺を薄く延ばすのは難しくて大変だった。」「包丁を使うのも難しかったけど楽しかった。」と元気いっぱい話してくれました。うどんは子どもたちが切ってくれたので、麺の太さが不揃いで「固いところもあったけど、噛んだら味があっておいしかった。」とのことでした。

お母さんたちは、「市販の小麦粉が漂白されているということはありませんでした。無漂白の小麦粉は、初めて食べたけど味があっておいしかったです。」と言ってくれました。

うどんを寝かしている間に、子どもたちに夏休みの思い出を発表してもらったところ、ディズニーランドなど遠くに遊びに行ったことや、プールで毎日泳いだこと、友達といっぱい遊んだことなど楽しい思い出を話してくれました。今日のうどん作りも夏休みの楽しい思い出になりました。「また作ってみたい。」と元気に帰って行きました。



今後も、健康サポート薬局の活動の一環として、子どもたちの薬剤師体験や、皆様と一緒に健康作りを進めるために栄養相談なども取り入れて行きたいと考えています。ご意見、ご要望などお寄せください。



# 「健康サポート薬局」に向けて②

今回は、健康サポート薬局で具体的にできるサービスの内容について紹介します。

## 健康支援の取り組み例

### 地域における連携体制の構築

医療機関への受診勧奨、健診や保健指導の実施機関、市町村保健センター等への紹介を行います。どこに相談に行ったらよいかわからないとき、一緒に考えます。地域ケア会議等に積極的に参加していきます。さらに、地域の医師会、歯科医師会、看護協会、栄養士会、介護支援専門員協会等と連携・協力します。

地域の行政や医師会等が実施・協力する健康の維持・増進やその他各種事業等（くすり教育等の啓発活動、多職種との研修事業など）に主体的に参加し、健康の維持・増進に貢献します。

### 薬剤師の資質確保

地域住民に、一般用医薬品や健康食品等を安全かつ適切に使用してもらうために、一定の研修や実務経験を積んでいます。わからないことはご相談ください。

### 薬局の設備

薬局の利用者が一般用医薬品や健康食品等について相談しやすい環境を作っています。利用者と薬剤師のやりとりが他の利用者に聞こえないよう、パーティション等で区切るなど、個人情報に配慮した相談スペースも作っています。

### 薬局における表示

地域住民が安心して立ち寄って相談できる薬局には、健康サポート薬局の表示があります。

### 要指導医薬品等の取扱い

地域住民のニーズに対応するために、医薬品（要指導医薬品）や衛生材料、介護用品等の品揃えが求められます。利用者自らが適切に選択できる供給機能、専門的知識に基づく助言もしていきます。必要なものは取り寄せもします。気軽にご相談ください。



### 開局時間

健康サポート薬局は、平日に8時間以上連続して開局し、土日にも一定時間開局しています。

### 健康相談・健康サポート

薬局・薬剤師は、利用者に対して継続して健康相談にのる必要があります。そのために、過去の一般用医薬品や健康食品等の販売内容や相談内容を把握し、記録保存していきます。

また、薬剤師による薬の相談会の開催や禁煙相談の実施、健診の受診勧奨や認知症早期発見につなげる取り組み、医師や保健師と連携した糖尿病予防教室や管理栄養士と連携した栄養相談会の開催などの取り組みも定期的を実施します。日程はホームページや各薬局に掲示していきます。



さらに、地域住民に健康情報を意識してもらうため、国、地方自治体、関連学会等が作成する健康の維持・増進に関するポスターの掲示やパンフレットの配布により、啓発活動に協力していきます。

## おわりに

健康サポート薬局は、その薬局だけですべての相談対応や支援を完結させるものではありません。地域住民の健康を支援するその役割を担う一機関であり、薬局で対応できない場合には、他職種や関係機関につなぐ機能があります。ご活用ください。

健康サポート薬局は、地域住民の健康意識を高め、健康寿命の延伸に貢献していく、安心して立ち寄りやすい身近な存在になります。





# 带状疱疹ってどんな病気？

带状疱疹はその名の通り、帯状に発疹や水ぶくれが広がる病気です。带状疱疹は全身のどこにでも現れる可能性はありますが、その中でも多いのは胸や顔です。ほとんどが体の左右どちらか片側だけに現れるのも特徴の1つです。また、そうした皮膚症状だけでなく、ピリピリやヒリヒリ、ズキズキとした痛みも起こります。皮膚症状が出る前に「前駆痛」といって、痛みや違和感が数日から1週間ほど続き、その後に発疹が現れるのが一般的です。発疹とともに強い痛みが出てくる「急性痛」が起こり、発疹が治まるにつれて痛みもなくなっていくことが多いです。しかし、中には「带状疱疹後神経痛」といって発疹が治ってもうずくような痛みが残ることもあります。



## ● 带状疱疹はなぜ痛い？

带状疱疹の発疹や痛みは、実は、体内の神経からきています。带状疱疹が起こっているとき、神経では水ぼうそうのウイルスの増殖や移動が起こっています。ウイルスが神経を刺激したり、炎症を引き起こしたりすることによって痛みが起こるのです。そして、ウイルスが神経の根元から末端の皮膚の近くにまで達したときには発疹が現れます。発疹が帯状に広がるのは、神経が伸びる方向にそってウイルスが増殖しながら移動するからです。

## ● 带状疱疹の原因は？

水ぼうそうのウイルスを、正確には「水痘・带状疱疹ウイルス」といい、このウイルスにかかると最初に水ぼうそうを発症し、その後、带状疱疹を引き起こします。子どもの頃に水ぼうそうにかかって治ってもウイルスは体内の神経に潜んでいます。通常は、体の免疫力によってウイルスの活動は抑えられますが、加齢などにより免疫力が低下していくと、長い間眠っていたウイルスが再び暴れだし、带状疱疹を発症します。

## ● 带状疱疹の治療法は？

基本的に、抗ウイルス薬を中心として治療していきます。抗ウイルス薬は、ウイルスの活動を抑える働きがあります。それによって、神経の炎症が治まり、皮膚症状や痛みがやわらぎます。炎症を早く抑えることができれば、神経が傷つくことなく带状疱疹は治ります。また、抗ウイルス薬とあわせて鎮痛薬を使って痛みを抑えます。症状によっては塗り薬など、ほかの薬を使うこともあります。

## ● 予防するにはどうすればいいの？

带状疱疹は体の免疫力が弱まっているときに発症しやすくなります。50代以降に増え、60～70代が最も多いのですが、20代や30代の若い人でも、過労やストレスから発症することもあります。免疫力を高めるために、規則正しくバランスのとれた食事をとるなど、今一度、健康状態や生活を見直してみましょう。

## ● 注意点

### ・水ぶくれはつぶさない

带状疱疹は、発疹から水ぶくれになり、かさぶたができて、それが自然にとれたら治ります。それまでは手でいじらず、余計な刺激を与えないようにしましょう。水ぶくれをつぶしてしまうと細菌感染を起こして悪化することがあります。かさぶたも無理にはがすと、傷がついてしまい、治りが悪くなります。

### ・带状疱疹は人にうつる？

带状疱疹そのものが人にうつって带状疱疹になることはありません。しかし、水ぼうそうにかかったことのない人には感染する可能性があり、この場合は、水ぼうそうを発症します。大人は水ぼうそうが重症化しやすいので、水ぼうそう未経験者にはうつさないように注意しましょう。

痛みや発疹があり、带状疱疹かな？と思ったときは、まず、皮膚科を受診しましょう！

# 「フレイル」とは？

あまりなじみのない言葉ですが、「フレイル（虚弱）」とは、健常な状態と要介護状態（日常生活で様々なサポートが必要な状態）の中間の状態をいいます。多くの高齢者は健常な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態に至ると考えられています。



フレイルには、動作が遅くなったり転倒しやすくなったりするなど身体的な問題だけでなく、認知機能の障害やうつ病などの精神や心理的な問題、一人暮らしや経済的な困窮などの社会的な問題も含まれます。

## フレイルの診断基準

次の5つの項目のうち、3つ当てはまるとフレイル、2つでプレフレイルとみなされます。

1. 減量をしようとしていないのに、1年間に体重が4.5kgまたは5%以上減る
2. 標準より20%以上歩行速度が低下する（1m/秒以下、青信号の間に横断歩道が渡りきれないなど）
3. 握力などの筋力が20%以上低下する（男性25kg、女性20kg以下）

### \*簡単な筋肉量チェック

- ①両手の親指と人差し指で輪っかを作る
- ②ふくらはぎの1番太い部分に当ててみる
- ③（危険度低い）→（危険度高い）  
 囲めない→ちょうど囲める→隙間ができる

4. 何をするのも面倒、何かを始めることができないと週3～4日以上感じる。
5. 身体の活動レベルが低下：1週間の活動量が男性383Kcal未満、女性270Kcal未満。

筋力低下、体重減少などの身体的な側面だけでなく、精神的な活力の低下も基準に入っていて、全体的な低下を来した状態であると言えます。

## フレイル状態になるとどうなる？

フレイル状態の方は、健常の人に比べて、要介護状態に至る危険性が高いだけでなく、生命予後が悪く、入院のリスクが高く、転倒する

可能性も高いとされています。7年間の死亡率が健常な人の約3倍、身体能力の低下は約2倍という報告もあります。また、複数の疾患を持ち、複数の薬剤を内服している方が多い傾向にあります。

フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、要介護に至る方を減らし、健康寿命を延ばすことができるのではないかと様々な研究が行われ、様々な提案がなされています。

## フレイルの予防

筋肉・栄養の低下を防いで、持病をコントロールし、疾病を予防することが、一番の予防方法です。フレイルにならないために有効な方法は、フレイル状態の改善にもつながります。

### ・筋肉を増やす

- ・有酸素運動：ウォーキング 1日5000～6000歩を続けると筋力の低下を防ぐのに有効です。
- ・筋トレ ジムなどで行う以外に家庭で簡単にできる方法もあります。

### ・食事：蛋白質の摂取

高齢者では骨格筋での蛋白質の合成が低下しているので、蛋白質合成を促すため、成人以上にアミノ酸の血中濃度を上げる必要があります。このため体重1kg当たり1gの蛋白質を毎日摂る必要があります。ただし腎機能が低下している人は、注意が必要です。主治医に相談してください。

### ・社会との関わりを持つ

3度の食事を1人でとる「孤食」の人は、1日1回でも誰かと食事する人と比べ、低栄養になったり歩行速度が遅くなったりする割合も高いという調査結果もあります。積極的に社会と関わりを持つようにしましょう。

### ・疾病の治療

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、積極的に治療しましょう。

# 「地域包括支援センター」 を知っていますか？

今治市でも高齢者の人口が増え、高齢者だけで生活を送る世帯も増え続けています。生活全般において、誰かの助けが必要になってきたとき、また周囲の方のそのような状況の変化に気づいたとき、皆さんはどこへ相談しますか？困ったなと思った時、地域における介護相談の最初の窓口となるのが「地域包括支援センター」です。高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるように、必要な介護サービスや保健福祉サービス、その他日常生活支援などの相談に応じてくれます。

地域包括支援センターが担当する地域を「日常生活圏域」と言い、今治市では下記の表の様に島嶼部も含め8カ所に設置されています。

名称	担当地域
今治市地域包括支援センター 美須賀・立花	美須賀・立花
今治市地域包括支援センター 日吉・近見	日吉・近見
今治市地域包括支援センター 西・南	西・南
今治市地域包括支援センター 桜井・朝倉・玉川	桜井・朝倉・玉川
今治市地域包括支援センター 北郷・大西・菊間	北郷・大西・菊間
今治市伯方地域包括支援センター	吉海・宮窪・伯方 上浦・大三島・関前
今治市伯方地域包括支援センター サブセンター大島	吉海・宮窪
今治市伯方地域包括支援センター サブセンター大三島	上浦・大三島

各センターには、専門職員として社会福祉士・保健師・ケアマネージャーらが配置されており、主な業務は大きく4つに分かれます。

1) 要介護状態にならないための介護予防マネジメントや、要支援認定者のケアプランを作成する

- 2) 高齢者がその地域で生活していけるよう様々な相談にのり、地域のネットワークを活用して支援する
- 3) 高齢者を虐待や詐欺的被害から守る権利擁護
- 4) 主治医や他機関などと連携し、介護支援専門員を助言し、後方支援する

お金の管理や契約に関することに不安がある時、頼れる家族がいない場合などに利用できる制度もあり、周囲の人が関わりにくい問題も相談することができます。すでにケアマネージャーを選任し介護保険サービスを利用している場合でも、様々な問題を抱え生活が安定していないケースに対して、地域で暮らし続けることができるよう「地域ケア会議」を開き多職種が関わる機会を設けています。

このように地域住民の各種相談を幅広く受け付けて、行政機関・保健所・医療機関・児童相談所など制度の枠を超え必要なサービスにつなぐ役割を持っています。

高齢者になっても住み慣れた場所で暮らし続けて行くためには、様々な人のサポートが必要となります。そのために専門職だけではなく、地域住民の皆さんの理解や協力も必要不可欠となっています。地域包括支援センターでは、一般の地域住民を対象とした認知症サポーター養成講座を開講しています。ぜひ皆さんも受講して、身近な相談窓口として地域包括支援センターの存在を実感してみてください。

住み慣れた場所で暮らし続けるためのお手伝いができるよう、平野薬局の薬剤師も地域ケア会議に参加するなど、積極的に活動しています。もし、「地域包括支援センターが家から遠い」「初めてだから相談するのが不安」など直接連絡しにくい場合がありますら、平野薬局の窓口にていつでもお話しく下さい。適切な対応ができる機関へつなぐ役割をさせていただきます。



# 省エネルギーラベリング制度

日本工業規格（JIS）によって2000年8月に導入された制度で、家庭で使用される製品を中心に、省エネ法で定めた省エネ性能の向上を促すための目標基準（トップランナー基準）を達成しているかどうかを製造事業者等がラベル

に表示するものです。製品本体やカタログなどの見やすいところに表示され、製品を選ぶ際の省エネ性能の比較に役立ちます。

ラベルには、製品個々の省エネ性能を表す「省エネルギーラベル」や、省エネ性能・電気料金を目安を消費者にわかりやすく提供できるように、省エネ性能を5段階の星で表示する「統一省エネルギーラベル」があります。



- ① 省エネ性マーク
- ② 省エネ基準達成率
- ③ エネルギー消費効率
- ④ 目標年度



- 多段階評価制度  
省エネ性能の高い順に5つ星から1つ星で表示
- 省エネラベリング制度
- 年間の目安電気料金

## 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

- 9月8日(木)・15日(木)・29日(木)
- 10月6日(木)・13日(木)・27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

- 9月3日(土)・17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

