

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
345号

保険調剤&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

第12回平野健康まつりを開催しました

11月13日(日)午後1時よりテクスポート今治において、第12回平野健康まつり「いくつになっても楽しく元気に!!」を開催しました。当日は、今治薬剤師会にもご協力をいただき、100名を超える参加となりました。ありがとうございました。

まず、参加者の皆様には健康チェックを体験していただきました。血圧、体組成測定、肺年齢測定(50名)、HbA1c測定(24名)、骨密度測定(36名)など積極的に体験していただきました。今年初めての塩味感度測定(36名)では、皆さんが普段より薄味に心がけているのが分かる結果となりました。



禁煙、便秘、コレステロール値が気になるなどの薬相談、またカリウム制限の調理法、便通をよくする食事などの栄養相談もありました。

2時からの講演は「ひざの痛みをあきらめないーひざを強くするロコモ体操から最新の治療までー」と題して、愛媛生協病院副院長 森実和樹先生にお話していただきました。熱をもって痛みが強い時以外はひざが多少痛くても運

動しましょうという話から始まり、体重を増やさず、冷やさず、入浴中や入浴後にひざを伸ばしたり曲げたり関節を動かすことが大切だと教えていただきました。詳しい内容は、次ページをご覧ください。

最後に健康体操教室の皆さんの体操がありました。

「先生の話はとてもわかりやすく参考になった。早速今日から習った運動を毎日実践したい」などの感想が寄せられました。



これからも地域に根差した健康サポート薬局として健康づくりのお手伝いをさせていただきます。ご参加、ご協力をよろしくお願い致します。



第12回平野健康まつり講演 「ひざの痛みをあきらめない！」 ～ひざを強くするロコモ体操から最新の治療まで～



今年の平野健康まつりでは、愛媛生協病院副院長の森実和樹先生から「ひざの痛みをあきらめない」と題した講演をしていただきました。

膝が痛くなるのは50歳以上の女性・肥満がある人・元々O脚の人・手の第一関節が腫れている人が多く、その原因は変形性膝関節症（加齢・肥満・ケガなどで膝の軟骨がすり減ってしまい最後には骨自体が変形してしまう）であることが多いそうです。

次に、その痛みに対して自分でどう対処するかについての話がありました。以前は「安静に」「運動・正座はダメ」と言われていたのですが、今は「じっとしていてもとても痛い」「触って膝が熱い」といった症状がある場合以外は多少痛くても運動することが勧められているそうです。痛みを抑える運動として、

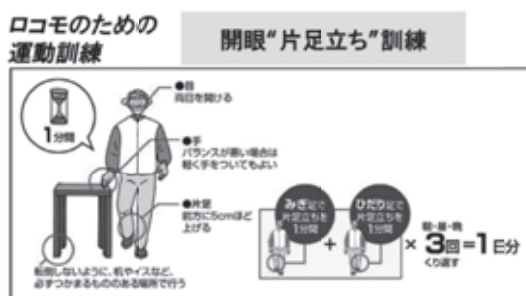
◎**膝の関節を動かす**：入浴中・入浴後に膝の曲げ伸ばしを、少し痛いかと思うところまで行う。座布団や枕を膝の裏にはさんで、正座の練習を行う

◎**膝を安定させるために筋力をつける**：平地を20～40分、ウォーキングシューズを履いて歩く（階段や坂道は×）、プールで歩く、太ももの筋肉をつける（膝の間にボールをはさんで締め付けるなど）

このような運動を調子のよいときに行う。次の日痛みを感じるなら休んだり短くしてよいと、先生はおっしゃっていました。

これに関連して、「ロコモーショントレニ

ング」という筋力を保つための運動を紹介してくれました。その1つが「開眼片足立ち運動」です。指先や手を机などに置いて体を支え、片足を少し上げて1分間保つ運動で、



・片足立ちは両足立ちに比べて 2.75倍の負荷がかかる
・1分間片足立ち訓練＝約53分間歩行に相当

(厚生労働省2006.8.29記事より)

1分間行うことで53分間歩くのと同じ効果があるそうです。会場で実際に行ってみたのですが、1分がかなり長く感じられ、続けていたら足の筋肉が鍛えられる気がしました。



また、日常生活で気を付けることとして、
◎**冷やさない**：冬の寒さだけでなく夏のクーラーによる冷えにも注意
◎**体重を増やさない**：1kg増えると膝への負担は3～5kg増える
◎**膝にかかる体重を分散させる**：杖や手押し車・手すりを利用する、歩くときにノルディックウォークのステッキを利用する

といった話がありました。床から立ち上がれ

ないほど痛い状態でなければ、和式の生活もOKとのことでした（布団の上げ下ろしや床からの立ち上がり、適度な運動になるそうです）。

コンドロイチンなどのサプリメントについては、「飲んで悪くはないが、これらで軟骨が増えるわけではなく、飲んで生活・行動の見直しをしないのならお金と時間のムダ」とおっしゃっていました。

痛みに対する病院での治療は、

◎消炎鎮痛剤（内服・外用）：貼り薬は、冷感・温感どちらでもよい

◎ヒアルロン酸の膝への注射：直接入れることで関節のすべりをよくし、軟骨を保護する効果はあるが、軟骨を増やす効果はない。水がたまると膝の動きが徐々に悪くなるので、抜くことで効果はある（「水を抜いたらクセになる」は迷信）

◎リハビリテーション：温めるだけでなく、専

門の方に膝の曲げ伸ばししてもらう方がよい

これらをしばらく行い、それでも改善しなければ痛みと自身の今後のあり方を考えたうえで手術を考慮するそうです。

手術には、

◎関節鏡を用いて傷んだ半月板や軟骨を取り除く

◎脛骨骨切り術：すねの骨を一部切り、そこに人工骨をくさびのように入れる

◎人工関節置換術（内側のみまたは全体を取り換える）

このような種類があり、それぞれに長所・短所があるので年齢や今後やりたい事などをふまえて方法を選ぶとのことでした。

膝の痛みがあると出歩くことが少なくなり、生活の質にもかかわってきます。痛みのある方が来局されたときには今回教えていただいた対処法をお伝えし、自分でも膝を守る生活を心がけようと思いました。

Eco検定アワード 優秀賞受賞!

東京商工会議所が主催するeco検定アワード2016にてユニット部門の優秀賞を頂きました。環境と経済を両立させた「持続可能な社会」の促進を目的とするeco検定に合格した人々が、エコピープルやエコユニットとして活動し、その活動内容の独自性や汎用性、地域社会への波及を考慮して審査されました。

11/9（水）に東京で開催された受賞式に出席し、平野薬局で行っている環境への取り組みを報告しました。毎月発行している「医薬だより」でのエココーナーの記事や、飲み忘れなど



で家庭に残っている残薬解消への取組、来局のみなさまにもご協力頂いているレジ袋削減の取組などを発表しました。

環境学習コーディネーターとして環境教育の人材育成を行っている方やサンゴ礁の再生活動に取り組んでいる会社など、他の受賞者の取組内容もとても勉強に、そして励みになりました。交流会では紙1枚で水も漏れない袋を作る折り方「カトー折り」を教えていただきました。またいつか「医薬だより」でご紹介したいと思います。

平野薬局では今後も薬局や家庭でできるエコ活動に取り組んでまいります。



高齢者の嚥下障害

私たちは食事を摂る時、食物を認識して噛み砕き、飲み込みやすくして、口の中から咽頭、食道、胃へと食物を送ります。この一連の流れを「摂食・嚥下（えんげ）」といい、嚥下とは飲み込むことを示します。嚥下障害とは、この一連の動作に障害があることです。嚥下障害が起こると、食事を十分とれないことから栄養低下や、食べ物が気道の方へ入ってしまう誤嚥（ごえん）が起こりやすく、それによる肺炎（誤嚥性肺炎）が問題になります。誤嚥性肺炎は高齢になるほど起こりやすく、死亡につながることもあるため、嚥下機能を高める体操や誤嚥予防対策をおすすめします。



加齢による摂食・嚥下機能への影響

加齢に伴い、歯が弱ったり失われたり、舌の運動機能や噛む力、飲み込む力が低下したり、唾液の量が減ったりすることで、飲み込みにくくなる場合があります。のどに唾液や食物が残りやすくなり、むせの反射や勢いが弱くなることから誤嚥をきたしやすくなります。

加齢以外にも、病気や病気の治療に使う薬の影響で嚥下障害が起こることもあります。脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病などの神経・筋疾患、認知症などが嚥下障害の原因となる疾患です。抗精神病薬や抗不安薬、口が渇くような副作用をもつ薬によっても嚥下機能が低下することがあります。高齢の方は複数のお薬を飲んでいる方も多く、薬による副作用が出やすいとされているのでより注意が必要です。

当てはまることはありませんか？

次のようなことが増えたら、嚥下障害を疑ってみましょう。

- ・飲み込む前後や、最中にむせたり咳き込んだりする
- ・食べ物がのどにつかえる感じがする

- ・食べ物をお茶や汁ものなどで飲み込むことが多い
- ・食後に声がかれたり、ガラガラ声になる
- ・食べるのに時間がかかる
- ・飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている

飲み込みやすくする体操

食事に必要な口や舌、ほほなどの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促したり、飲み込みにくさを軽減します。これらの体操は食事の前に行うとより効果的です。

首の体操：肩の力を抜いて、首をゆっくり前後・左右に動かし、回します。

口の体操：ほおをふくらませたり、へこませたりを繰り返します。

舌の体操：ゆっくり舌を前に出したり、引っ込めたりします。次に左右の口角に触れるくらい動かします。

回数などは自分の体力などに応じて無理のない程度にし、毎日続けてみてください。

日常生活で心がけたいこと

☆食事の工夫

食事の時は、イスに深く腰掛け、前かがみの姿勢をとります。テレビを観ながらなどの、ながら食べはやめ、急がず、ゆっくり食べましょう。少量ずつ口に入れて、よく噛むことも大切です。

パサパサしたものや噛み切りにくいものほど飲み込むことがむずかしく、また汁気の多いものはむせやすい傾向がみられます。パサつくものには片栗粉やとろみ剤でとろみを付ける。噛み切りにくいものは小さく切る、軟らかく煮る、つぶす、汁物でむせる場合にもとろみをつけるなど食べやすくする工夫が大切です。状態にあった配慮で食事を楽しみましょう。口の乾燥を防ぐためにも、水分をこまめに補給しましょう。

☆口内の衛生に気を付ける

きちんと飲み込めないと、口の中に食べカスなどが残ります。食後は毎回きちんと歯磨きをし、いつも口の中をきれいにしておくことが大切です。

健康サポート薬局 薬が飲みにくい・飲み忘れるので 困っている方のサポートをします。

潜在的な飲み忘れ等の年間薬剤費の推計は約500億円！残薬の問題の解消は国の予算の大きな負担軽減になる可能性があります。

単に飲み忘れる場合は→**忘れにくい工夫**
飲んだかどうかわからなくなる→**日付を入れる**

色々な病院に行っているので、薬の管理が難しくてわかりにくい→**複数の病院の**



薬をまとめることもできます。

多すぎて飲めない・飲み込めない→**飲みやすい工夫を考える**

どうして飲みにくいのか、一緒に考えて飲む努力をしていきます。その方の生活スタイルや身体状況にあった様々な対応があると思います。まずはご相談ください。



認知症予防の登録システムが始まりました。

厚生労働省の発表では、認知症と診断される高齢者が2025年には700万人を超えるということで、65歳以上の5人に1人が認知症という計算になり、今後認知症予防は、重要かつ緊急の課題と言えます。



このような状況の中、認知症予防のプロジェクトとして、認知症予防登録システムIROOP（アイループ）が開発され、その参加者登録が7月に始まりました。40歳以上の健康な人が対象で、生活習慣の改善による認知症予防や有効な治療薬の開発に生かすのが目的です。

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センターなど3つの国の機関が共同で開発したもので、米国の同様の登録システムと将来的に連携して行く予定だそうです。

登録はインターネット受付のみですが、氏名、性別、生年月、Eメールアドレスなどを登録し、簡単なアンケートに答え、認知症の検査を受けることができます。アンケート・検査合わせても約1時間と簡単にでき、無料です。また認知症予防や健康に役立つ情報提供や、希望すれば認知症予防・改善に関する薬の治験（新薬の発売前に行う有効性や安全性を確認するための試験）の案内も受けられます。

半年ごとに継続して、アンケート・検査を受けることで、もし途中で認知症の兆候が見つかれば、素早い診断、治療開始につながる事が期待できます。

ぜひ一度、iroop.jpへアクセスしてみてください。



皆様のご家庭に眠っている 水銀体温計・温度計・血圧計は ありませんか？

水俣病の原因となった水銀による環境汚染を防ぐため、環境省は家庭にある水銀を使った体温計や温度計、血圧計の回収を始めました。

今治市では平成28年12月1日～12月28日まで、ポスターと緑色の回収BOXのある愛媛県薬剤師会今治支部所属の保険薬局でモデル回収を行います。

平野各店舗でも回収BOXを設置していますので、上記の期間内にケースまたはビニール袋に入れてお持ちください。



けんこう広場だより

管理栄養士による栄養相談始めます。

毎週火曜日午後2時～4時

12月6日平野屋・13日平野グリーン薬局・20日平野拝志薬局
各薬局でお申し込みください。(無料)

体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 12月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)
- 1月5日(木)・12日(木)・26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

- 12月10日(土)・24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

※ 随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

(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
平野拝志薬局 林 雅子