

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

**第  
358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

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野ごう薬局／まつだ薬局

＊ ＊ ～健康なときも、そうでないときも、  
 一番に思い出してもらえたい存在でありたい～

## あけましておめでとうございます

昨年12月に平野拝志薬局が「健康サポート薬局」に認定されました。

平野薬局内では、平野屋薬局、平野グリーン薬局に次いで3店舗目の取得になります。

健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局で、お薬に関するあらゆる相談に応じる「かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局」の機能に加えて、市販のお薬や健康食品はもちろん、介護や食事、栄養摂取に関することなど、健康に関することなら何でも気軽に相談できる薬局のことです。

本来薬局は健康相談ができる身近な場所でしたが、医薬分業の進展に伴い、病院の近くに立地する処方せんの応需に特化したいいわゆる“門前薬局”が急拡大してきました。

しかしながら、超高齢化社会の到来と社会保障制度の見直しを背景に、住み慣れた地域全体で支える「地域密着型」の医療へと今後シフトしていく中で、地域に根ざした薬局が、医療の担い手として果たすべき役割が期待されています。

もちろん、医師から処方された薬について説明し、お渡しするのが薬局の基本的な機能であることに変わりありません。これに加えて、いつでも気軽に薬局に立ち寄っていただき、病気の予防や健康管理といった、みなさんの日常生活の健康をサポートするという、いわゆる“街

の薬局”への原点回帰が求められています。

なお、平野薬局では全店どの薬局でもお薬の相談や健康相談、食事・栄養相談を受け付けておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。（健康サポート事業など、詳しくは医薬だよりの最終ページをご確認ください。）

～健康なときも、そうでないときも、一番に思い出してもらえたい存在でありたい～

地域の最も身近な健康ステーションとなり、みなさんの健康をより幅広くサポートできるよう、これからも取り組んでまいります。



本年もどうぞよろしく  
 お願いいたします。

2018年1月 平野薬局 従業員一同



# 習慣づけよう！ 起きたら歯磨き



朝起きると喉が渴いていたり口の中が乾燥して

いたりして、まずはお水を一杯飲む習慣の方も多いと思います。風邪や花粉症の時期には鼻づまりなどで鼻呼吸ができず口を開けたまま寝ていたりすると、朝起きたときに喉の方まではりつくように乾燥して水を飲んで喉を潤すこともありますね。人は寝ている間にコップ一杯（100～200ml）程度の汗をかいているので、起床して体に水分を補給するのは良いことです。ただし、起きて歯を磨かずにそのまま水を飲んだり朝食を食べたりしている方は要注意です！



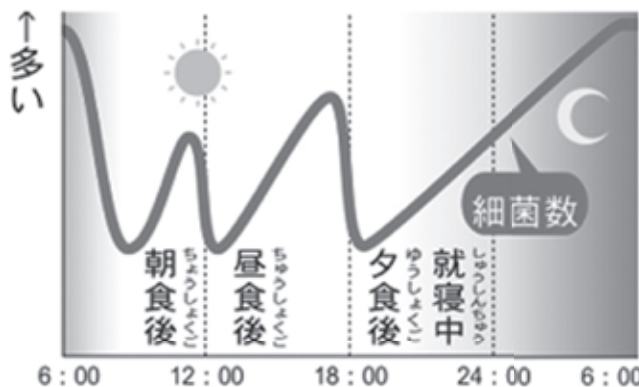
唾液には口の中の細菌などを洗い流す自浄作用がありますが、寝ている間は唾液が出にくくなっており、口の中の細菌数は最も増加します。朝起きてうがいや歯磨きをせずに飲食をすると、口内で増殖した細菌を体内に取り込むこととなります。口の中の細菌には、虫歯の原因となるミュータンス菌だけでなく、カンジダ菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌、肺炎桿菌、インフルエンザ菌など全身疾患の原因菌も含まれています。特に高齢者の場合は細菌が気管に入ると誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。

朝起きたらまずは、うがいと軽い歯磨きをして口内を清潔にする習慣を身につけましょう。また、睡眠中に口の中の細菌が増殖するのを抑えるには寝る前の歯磨きが重要です。磨き残しがあると細菌が増えやすくなりますし、虫歯や口臭の原因にもなります。ブラッシングとあわせて歯間ブラシやフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をきれいに除去しておきましょう。さらに就寝前に殺菌剤配合のデンタルリンスを使用することも細菌の増殖を抑えるのに効果的です。

口の中の細菌は誰もが持っているもので、大人の口の中には300～700種類の細菌が生息していると言われていいます。体に悪い働きをする細菌ばかりではありませんので過剰に気にする必要はありませんが、病気のリスクを減らすためには朝起きたまま飲食をしてむやみに細菌を飲み込むことは避けた方が良いでしょう。



唾液中の細菌数推移イメージ



図：クリニカホームページより

# がんの標準治療について

毎年100万人が新たにがんと診断され、35万人以上が亡くなっており、がんは日本人の死因の第1位（2016年）となっています。しかし、日々新しい治療法が研究され、最近10年間で75歳未満の方の死亡率は15.6%減少し、5年生存率は格段に伸びています。

## 1 主な治療法

がんの治療法は大きく分けて次の3つがあります。

### ①手術療法

手術によってがんを取り除く

### ②薬物療法

薬によってがんを小さくする、または大きくなることを抑える

### ③放射線療法

放射線を利用してがん細胞を小さくする、または増えることを抑える

がんの種類や大きさなどにより、この3つの治療法の中から一番良い方法を選んだり、組み合わせたりして治療が行われます。

## 2 標準治療とは？

より効果があり、副作用の少ない治療法を見出すために、「どれくらいがんを取り除くことができるか」、「どれくらいがんの進行を抑えることができるか」、「どれくらい安全なのか」などを目安として実際の使用を考えた試験を行い、その試験で得られた成果をまとめたもの（エビデンス）を元に、多くの専門家の集まり（学会）で検討し、一番患者さんのためになると考えられた治療法が標準治療です。

標準治療は、今考えられる「**最良・最善な**」治療法であり、決して「標準的・平均的な」治療法のことではありません。

標準治療は、がんの種類や進行度に合わせてそれぞれ、外科、薬物、放射線治療を組み

合わせて一つ一つ決められています。

そして今でも、さらによりよい治療法を見つけるための研究が世界中で行われています。

## 3 ガイドライン

標準治療は、がんの種類によっては、ガイドラインとして出されていますので、その内容を知ることができます。

### ガイドラインのあるがん

頭頸部がん	口腔がん	甲状腺腫瘍	肺がん
乳がん	食道がん	消化管間質腫瘍 (GIST)	
胃がん	肝がん	胆道がん	膵がん
大腸がん	腎盂・尿管がん	造血器腫瘍	
腎がん	膀胱がん	前立腺がん	精巣腫瘍
卵巣がん	子宮体がん	子宮頸がん	
皮膚がん (皮膚悪性腫瘍)	軟部腫瘍		
小児がん	小児白血病・リンパ腫	脳腫瘍	
膵・消化管内部腫瘍			

日本癌治療学会「がん診療ガイドライン」は、医師向けに作成されたもので、その分野の専門知識と経験を有することを前提に記載されており、一般の方にはなかなか理解しづらい記載や、誤解を生じる可能性のある内容も含まれています。ガイドラインの内容を一般の方向けにわかりやすく解説したサイトもありますので、以下をご参照ください。

医療情報サービス Minds (マインズ)

<http://minds.jcqh.or.jp/>

がん情報サービス <http://ganjoho.jp/>

がん治療に関する様々な情報が各種メディアを通じて流れ、誰でも簡単に手に入れることができます。効果が期待できるように思われますが、信頼できる情報かどうかしっかりと見極める必要があります。



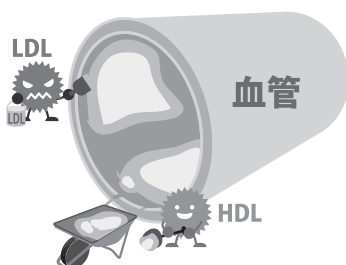


# non HDLコレステロール

動脈硬化で血管をボロボロにしてしまうコレステロールは、血液検査の結果の中でも気になる項目の一つではないでしょうか。日本動脈硬化学会から「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」の2017年版が発行され、脂質異常症の診断基準項目にnon HDLコレステロール血症が新たに追加されました。

## non HDLコレステロールとは

non (ノン) HDLコレステロールは、文字通りHDLコレステロールではないコレステロールという意味です。



よく聞くLDLコレステロールは、コレステロールを肝臓から血管や組織に運んで動脈硬化を促進するため「悪玉」と呼ばれています。一方HDLコレステロールは、血管や組織に余っていたコレステロールを肝臓に持ち帰って動脈硬化を予防する役割を持つので「善玉」と呼ばれています。

実は、血液検査の数値をよく見てみると、総コレステロール=HDLコレステロール+LDLコレステロールではない事がわかります。なぜなら、LDLやHDLコレステロール以外にもVLDLやIDLといったものもあり、これらも動脈硬化を引き起こす作用が強いことがわかってきました。

つまり、総コレステロールからHDL (善玉) コレステロールを差し引き、動脈硬化の誘因となる残り全てのコレステロールをnon HDLコレステロールと命名し、これを下げる治療が勧められるようになってきているのです。

動脈硬化は脳や心臓に様々な疾患を引き起こします。代表的な病気としては、心筋梗塞や狭心症といった心臓の病気、脳梗塞や脳出血のような脳の病気、閉塞性動脈硬化症などがあります。

LDLコレステロールや中性脂肪が高いほど、またHDLコレステロールが低いほど、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈性疾患の発症頻度は高くなります。non HDLコレステロールが高いほど、同様に高くなります。

## 簡単な計算で分かる!

non HDLコレステロールは、一般的な血液検査の検査項目にはありませんが、「総コレステロール」、「HDLコレステロール」がわかれば、計算で数値を出すことが可能です。

$$(\text{総コレステロールの数値}) - (\text{HDLコレステロールの数値}) = (\text{non HDLコレステロール})$$

通常、LDLコレステロールよりも少し高い値になります。

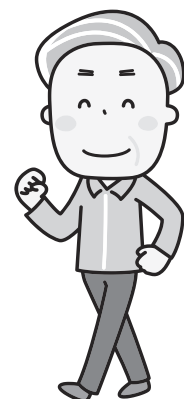
基準値	150~169mg/dl	境界域高non HDL コレステロール血症
	170mg/dl	高non HDL コレステロール血症

日本動脈硬化学会より

※検査表によっては総コレステロールの記載がないものもあります。その場合はLDLコレステロールに30を足した数値が目安となります。

## 健康に過ごすために

食べすぎは悪玉コレステロールを増やす原因となるのももちろんNGです。食事の内容も野菜や海草など食物繊維を良く摂るようにしながら、魚中心の食生活に切り替えた方が悪玉コレステロールの上昇を抑えることが出来ます。



また、ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動も中性脂肪の数値を下げ、善玉コレステロール値を上げることができるので、適度な運動も効果的です。

このほか、アルコールの過剰摂取を控えることや禁煙も疾患予防につながります。



# 右利き 左利き

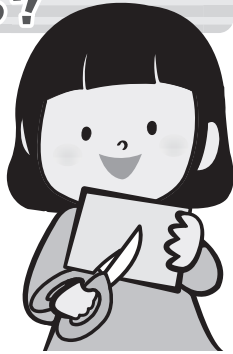


実は、民族にかかわらず人類の大半は右利きで、左利きの人は全体の10%程度なのだそうです。ハサミなどの文房具やカメラのシャッターボタンなど、多くの製品が右利き用に作られています。

そのため日常の不便さを心配するだけでなく、「左利きではみっともない」と、幼児期に子どもの利き手を右側に矯正する親は、日本だけでなく世界でも多くいます。赤ちゃんの手の動きをついつい気にしてしまうパパやママも多いのでは？

## 利き手はいつ決まる？

1歳前後の赤ちゃんの体の機能は、まだまだ発達中です。この時期の赤ちゃんは、両手を一生懸命使う訓練をしている真っ最中。実際には利き手とは無関係に、右手の近くにあるものは右手で、左手の近くにあるものは左手でつかもうとしているケースの方が多いようです。1歳前後の赤ちゃんは、両手を使えることが理想です。



子どもの発達研究分野のパイオニアと称される、アメリカの発達心理学者アーノルド・ゲゼルは、子どもの利き手について詳しく研究するため、生後8週から10歳までの数十人の子どもを対象に、10年間にわたってさまざまな動作をさせることで、継続して利き手を判定していきました。その結果、赤ちゃんは1歳ごろに両手が見えようになり、2歳ごろになると左右どちらかの手を多く使うようになるのですが、3歳ごろには再び両手をまんべんなく使うようになり、4歳ごろになってようやく利き手が固定される。つまり一人の子どもが何回も利き手の交代を繰り返して、その結果で利き手が固定されていくと結論付けました。観察対象の中には、右利きになった子どもでも、乳幼児のころは左手を使うことの方が多かった例もあったそうです。

## 左利きは矯正すべきか？

子どもが左利きだと分かった場合、親としては矯正すべきかどうか悩みますね。日常生活の多くは右利き用にできているので、左利きは不便なことが多いようです。

例えば、公共のものはほぼ右利き用にできていて、改札口のタッチする部分や自動販売機のコインをいれる場所も右側にありますね。また、ハサミも右利き用が主流です。さらに、習字や文字を書くときにも左利きの人しかわからない苦労があるようです。

しかし、だからといって無理に矯正させると、子どもは萎縮してしまい、運動をしなくなったり、神経症的な傾向が出てきたり、夜尿症などが出てくる場合もあります。

矯正させたい場合でも、あまり強要せず、遊びの中で右手を使う動作を増やし、楽しく練習させていくのがいいでしょう。

それでも左利きになるのであれば、それはその子どもの個性として受け入れましょう。

## 「左利き」ではなくて「両手利き」と考えましょう

実際には完全な左利きは少なく、文字を書くのは左手で箸を使うのは右手であるなど、動作によって使う手が決まっている人や、同じ動作をどちらの手でもできる人も多いのです！そういう意味で「左利き」の人は「両手利き」とも呼ばれています。

赤ちゃんが頻繁に左手を使うからといって、小さいうちに「この子は左利きだ！」と決めつけてしまい無理に矯正しようとする、赤ちゃんの手を動かす練習を邪魔してしまうかもしれません。子どもの利き手は乳幼児期には決まらず、利き手の交代は自然に何度もでも起きるということを理解して、ゆったりと構えて赤ちゃんと接してあげると良いと言えるでしょう。



# 今年の冬はウォームシェア!

「暖房を止めて温かいところに集まろう。」  
「集まることであったまろう。暖房を止めて外に出よう。」

環境省が2005年に開始した地球温暖化対策のキャンペーン「ウォームビズ」の一環として2012年から提案されています。

## 家庭やご近所でウォームシェア

みんなでひとつの部屋・場所に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるとともにコミュニケーションが深まります。

## まちでウォームシェア

暖房を止めウォームシェアスポットやイベントに出かけたり、スポーツをすれば、家庭のエ

ネルギー消費を減らせるとともにみんなで温かく楽しく過ごせます。

## ウォームシェアスポットとは?

家庭の暖房を止めて来た人に、温かく過ごせる場所やサービスをご提供いただける施設やお店などです。

## ウォームシェアイベントとは?

鍋料理をみんなで食べる・スポーツをしたり観戦する・温泉めぐりの旅行など、温かく楽しく過ごせるイベントやアクティビティなどです。

ウォームシェア2017の推奨実施期間  
2017年11月1日～2018年3月31日

# けんこう広場だより

## 栄養相談 午後2時～4時

1月9日(火)平野屋薬局・16日(火)平野グリーン薬局・25日(木)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

- 1月4日(木)・11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)  
タオル  
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 松田 泰幸
- 編集責任者  
平野調剤薬局 梅村 由貴