

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野グリーン薬局

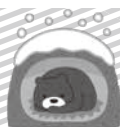
正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
359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

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野ごう薬局／まつだ薬局



冷え対策



*足の冷えには温める素材のくつ下を

立ちっぱなし、座りっぱなしの姿勢では血液の循環が悪くなり、足先も冷えてしまいがちです。そんな方には温める素材で作られたくつ下がおすすめ。近年は、糸と糸の間の空気の層で体温を外に逃がさず、冷たい外気を通さない断熱性のある繊維や、汗などの少量の水分を吸収すると繊維自体が微量の熱



画像：桐灰ホームページより

を発生する特殊素材で作られたくつ下など様々な足冷え対策のくつ下が販売されています。締め付けがきつすぎて血行不良を起こすと、さらに冷えてしまいますのでくつ下を選ぶ際にはサイズや厚さなど窮屈でないものを選びましょう。また、くつ下だけでは堪えきれないほどの足冷えには靴の中に入れられるタイプのカイロもあります。

*手指の冷えはマッサージ

外出時には手袋やカイロで冷たい外気を防ぐことはできますが、良く動かす手指に一日中手袋をつけたままというわけにはいきません。かじかむほど冷えた手指を温めるには、とにかく手の平のグーパーを繰り返すグーパー運動と



マッサージが効果的です。マッサージは滞っている血行を手の甲から指の根元、指先へと流すようなイメージでやさしく行います。乾燥が気になる方はハンドク

リームを使ってマッサージをしましょう。

また、冬場は寒さのため肩をすくめたり猫背になったりと首や肩に力が入っています。首や肩の凝りのため血流が悪くなって手や指先が冷えていることもあります。肩、背中用のカイロやマフラーで首肩周りを冷やさないことと、ストレッチをして凝りをほぐすことが大切です。

肩ほぐし体操

1. 脚を腰幅に開いて立ち、足先が外に開かないようにつま先どうしを平行にします。
2. まっすぐ正面を見ながら力を抜いて両腕を前後に振ります。肩甲骨が動くイメージで。

*冷えて眠れないときには湯たんぽやレッグウォーマーを

布団に入っても体が冷えて眠れない方には湯たんぽがおすすめです。冷えやすい足元や体の中心部であるお腹を温めましょう。湯たんぽは時間がたつと徐々に温度が下がっていくので低温やけどや温熱による皮膚の乾燥が起こりにくいです。睡眠時に足が冷える場合には、指先をしめつけないためにくつ下ではなくレッグウォーマーを使用しましょう。

体を芯から温めるには、38~40度前後のぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。副交感神経が優位になり、血行促進やリラックス効果があります。また、第2の心臓と呼ばれるふくらはぎや足裏、足先をしっかりマッサージして隅々まで血流をいきわたらせましょう。全身浴が難しい場合は、足首から先・手首から先を42度程度のやや熱めのお湯に15分程度つける足湯・手湯で温めましょう。



健康教室 ③7 からだを温める

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・生活習慣と一緒に学びましょう。

日時：2月23日（金） 10時00分～13時00分

場所：平野屋薬局（本店）3F
けんこう広場（今治駅前 ローターリー）

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：500円

※参加には、事前申し込みが必要となります。各薬局でお問い合わせください。



からだを温める食事 2月23日 健康教室で作るメニューです

ご飯	150g
サケ	30g
ねぎ	5g
しょうがの甘酢漬	15g
青じそ	1枚
白ごま	小さじ1/2

しょうが寿司

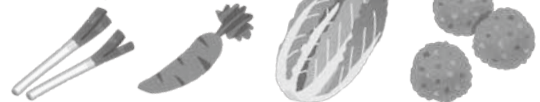
- ①サケは焼いてほぐしておく。
- ②しょうがの甘酢漬は千切り、ねぎは小口切り、青じそは千切りにする。
- ③ご飯に、サケ、しょうがの甘酢漬、ねぎを加えて混ぜる。
- ④器に盛り、青じそ、ごまをふる。



鶏ひき肉	30g
長ねぎ	10g
しょうが	適量
塩	0.3g
白菜	80g
人参	10g
油	3g(小1弱)
鶏ガラスープ	150cc
塩	1g
こしょう	少々

肉団子と白菜の煮込み

- ①長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、鶏ひき肉、塩とよく混ぜ合わせる。
- ②白菜は一口大に、人参は短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、白菜と人参を炒め、鶏ガラスープを加えてひと煮立ちしたところで、①をスプーンで形を整えながら入れる。
- ④あくをすくい、塩、こしょうで味を調える。



れんこん	40g
ごぼう	20g
人参	20g
こんにゃく	40g
さやいんげん	20g
だし汁	100cc
しょうゆ	6g(小1)
砂糖	3g(小1)
みりん	3g(小1/2)

野菜のうま煮

- ①れんこん、ごぼう、人参、こんにゃくは、それぞれあく抜きをして、一口大の乱切りにする。
- ②さやいんげんは、斜め切りにして、さっとゆでておく。
- ③鍋に①を入れ、だし汁を加えて煮る。
- ④途中で調味料を入れ、最後にさやいんげんを入れてひと煮立ちさせる。



さつまいも	70g
りんご	30g
砂糖	10g(大1強)
塩	0.3g
無塩バター	3g(小1弱)

さつまいもとりんごの重ね煮

- ①さつまいもは皮をむき、小さめの角切りにして水にさらす。
- ②りんごも皮をむき、角切りにする。
- ③鍋にさつまいも、りんごを重ねて入れ、かぶるくらいの水を注いで煮る。
- ④やわらかくなったら、砂糖、塩を加えて煮含める。おろし際にバターで香りをつける。



子どもの気になる目のあれこれ

仮性近視

目は遠いところを見る時よりも、近いところを見る時の方が多く負担がかかります。これは調節力（ピント合わせの力）を使っているからです。遠いところを見ようとするとき、目は比較的リラックスした状態ですが、近くを見る場合は、目の中の毛様体という部位を収縮させます。この場合、近いところにピントが合いますので、近眼のような状態になっています。ただし、また遠くをみれば元に戻ります。ところが連続して近くばかりを見ていると、遠くを見たときにピントが合わずにぼんやりすることがあります。これを「仮性近視」と呼んでいます。

毎日のように、長時間近いところばかり見ていると、やがて近視の固定化が起きてしまいます。それを食い止めるためには、近いところを見る作業は連続せずに、途中で区切りを入れるとよいでしょう。

仮性近視では、調節を麻痺させる働きのある点眼薬を使って治療します。また点眼薬は、漫然と続けても意味はありません。点眼薬を使って効果が出ない場合にはメガネを考えた方がよいでしょう。

斜視

斜視は子どもの2%にみられ、小児眼科の代表的な病気であるといわれています。斜視には、目が内に寄っている内斜視、外を向いている外斜視、上を向いている上斜視、下を向いている下斜視があります。斜視の原因はいろいろあって眼球を動かす筋肉や神経の病気、遠視、両眼視（両目を使ってものを一つに見る働き）の異常、視力不良があげられます。

目は近いものを見る時、ピント合わせ（調節）をします。これに伴って両目の眼球は内側に寄っていきます。遠視の場合は近くを見る時、調節の力がより強く働くので目が内側に

寄って内斜視になるのです。これを調節性内斜視といいます。

斜視の中でも調節性内斜視はメガネで治りますが、それ以外の斜視はすべて手術で治療します。斜視の手術自体は短時間で終わるのが一般的で、点眼麻酔だけで痛みもなくできますが、小さい子どもは多くの場合、全身麻酔で手術します。

目やに

目やにが大量に出たり、目やにの色がいつもと違ったりと異常があるときは、細菌やウイルスによる感染症の目の病気にかかっていることが考えられます。

子どもは結膜などの成長も不十分で、特にインフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌などの細菌は子どもへの感染がほとんどです。

はやり目（流行性角結膜炎）は、主にアデノウイルスというウイルスが目の結膜に感染して急性結膜炎を起こすものです。充血が強く分泌物も出ます。非常に感染力が強く、感染拡大には注意が必要です。アデノウイルスは5～6種類あり、毎年その中のどれかが流行します。目の充血と同時に発熱したり咽頭が痛くなったりしたらプール熱（咽頭結膜熱）の可能性がありま

「何か異常があるのではないか・・・」と感じたら、早めに子どもの目の病気の診断・治療を専門とする病院やクリニックに受診することが大切です。



アレルギー免疫療法の新しい薬 シダキュア が発売になります

花粉症にお悩みの方も多いと思います。日本気象協会から10月3日に発表された春の花粉飛散予想によると、愛媛県では、ここ10年と言えば平年並み、前年と比べると『やや多い』となっています。

◎花粉症



花粉症は、無害なはずのスギなどの花粉に体が過敏に反応するアレルギー疾患です。私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が入ってきたときに体内に「抗体」がつく

られ、外敵をやっつけようとする「免疫」というしくみが備わっています。この免疫のしくみが、食べ物や花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても「有害な物質だ！」と過剰に反応して、攻撃をし過ぎる結果、逆にマイナスの症状を引き起こしてしまうのが「アレルギー」です。アレルギーの原因となる物質を「アレルゲン」または「抗原」といいます。花粉、ダニ、ハウスダスト、食物、薬物など、私たちの身のまわりには多くの種類のアレルゲンがあります。どのアレルゲンに反応するかは人それぞれです。アレルゲンが体内に入ってくると、これをやっつけようと「IgE（アイジーイー）抗体」というタンパク質がつくりだされます。このIgE抗体は、皮膚や粘膜に多くあるマスト細胞の表面に、まるでアンテナのように張りめぐらされています。再びアレルゲンが侵入してきて、このIgE抗体のアンテナにひっかかり結合したとき、マスト細胞から防御のための物質が放出され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどをおこします。本来、花粉を体外に追い出すための反応ですが、反応しすぎると苦しい症状となってまいります。



◎減感作療法とは？

減感作療法とは、毎日1回、微量のスギ花粉入りのエキス剤を舌下に垂らし、2～3年かけて徐々に体を慣らしていきます。単に症状を抑える対症療法ではなく、花粉に反応する体質を根本的に変えようという治療法です。国内の臨床試験では、13%の人に口のかゆみや腫れなどの副作用が現れましたが、かゆみは15分ほど、腫れも1時間ほどで治まります。2014年10月に保険を使って治療可能となり、「シダトレン」が発売されています。今春錠剤タイプの減感作療法薬「シダキュア」が販売される予定です。

今までの舌下免疫療法同様、舌下に錠剤を保持（その間に錠剤は溶ける）し、飲み込むスタイルです。これまでの「シダトレン」は、冷蔵保存なので持ち運びに不便で、服用初期はボトルから出る量を調節する必要があるなど、扱いづらいつらうところがありました。さらに、年齢制限もあって12歳未満の子どもや65歳以上の方は使えないというのが最大のネックでした。

今回の「シダキュア」は錠剤ですので常温保存でよく、含まれているスギ花粉エキスの濃度の違う2種類の錠剤を、開始1週間は濃度の薄いもの、その後は濃度の濃いものと指示通りに飲めばよくなりました。またシダトレンでは2分だった舌下に保持する時間も、1分に短縮されました。そして何よりも年齢制限が緩和され、医師の指導の元で、5歳以上の子どもからお年寄りまで、花粉症に悩む方みなさんに幅広く使っていただけるようになります。また、今「シダトレン」で治療している方も、途中から「シダキュア」に変更することも可能です。



梅毒の報告が増えています

全国的に、性感染症である梅毒の報告数が急増しています。近年の報告数は年間1000人未満程度で推移していましたが、この数年で急増し2017年には5000人を超えました。愛媛県でも報告数が増加しています。早期の診断と治療で、病気を広げないことが大切です。

梅毒とはどんな病気？

「梅毒トレポネーマ」という病原菌による感染症で、主に性的な接触などにより菌が粘膜や皮膚の小さな傷から侵入して感染します。病名は症状にみられる赤い発疹が楊梅（ヤマモモ）に似ていることに由来します。感染すると全身に様々な症状が出ます。

症状は？

1期梅毒：感染から3週間ほどで、感染部位（主に陰部、口、肛門等）にしこりができたり、股関節付近のリンパ節が腫れたりします。痛みがないことも多く、気づかない場合も多いです。

2期梅毒：治療をしないで3か月以上たつと、菌が血液によって全身に運ばれ、手のひら、足の裏、体全体に「バラ疹（ばらしん）」とよばれる赤い発疹が現れることがあります。全身のリンパ節が腫れる他に、発熱、倦怠感、関節痛など様々な症状が出る場合があります。1～2期の症状は自然に消えますが、治療をしない限り菌は体内に残っており、治ったわけではありません。人にうつす危険性もあります。

晩期梅毒：感染後、数年を経過すると、皮膚や筋肉、骨などにゴムのような腫瘍（ゴム腫）が発生することがあります。また、心臓、血管、脳などの複数の臓器に病変が生じ、場合によっては死亡に至ることもあります。現在では、治療を適切に受けることで晩期梅毒に進行することはほとんどありません。

また、妊娠している人が梅毒に感染すると、流産、死産、早産などの原因になるほか、生まれてくる赤ちゃんに先天性の障害を引き起こすことがあります（先天梅毒）。20代女性の梅毒も増えており注意が必要です。

診断と治療は？

梅毒に感染したかどうかは血液検査（抗体検査）で判断します。

治療にはペニシリン系の抗菌薬が有効です。それぞれの症状や病期に応じて医師が判断した期間治療します。1期は2～4週間、2期は4～8週間、晩期は12週間程度飲むのが目安です。薬を飲めば菌は排除でき、症状も治まりますが、治療が遅れると後遺症が残ることがあり早期の治療が大切です。

一度治療し完治しても、また感染することもあり、パートナーと一緒に検査を行い、必要に応じて、一緒に治療を行うことが重要です。



感染を予防するために

不特定多数との性的接触は避け、感染部位と粘膜や皮膚が直接接触をしないように、コンドームを使用することが勧められます。ただし、コンドームが覆わない部分の皮膚などでも感染がおこる可能性があり100%予防できると過信はせず、皮膚や粘膜に異常があった場合は早めに医療機関（皮膚科、婦人科、泌尿器科など）を受診して相談しましょう。

梅毒に関して不安や相談のある方は、保健所で電話相談や無料匿名での血液検査を実施しています。

※国立感染症研究所ホームページ参照

高効率ガス給湯器

高効率ガス給湯器とは、少ないガス量で効率よくお湯を沸かすことのできる省エネ性の高い給湯器です。

使わずに捨てられていた排気熱を有効に利用して、あらかじめ水を温めます。そのため従来よりも少ないガス消費量で、効率よくお湯を沸かすことができます。



今まで捨てられていた排気熱を再利用することで給湯熱効率が向上。

熱効率が向上することにより、ガス消費量が少なくなりガス料金が安くなる。

ガス消費量削減により、CO₂排出量が少なくなる。

排気熱を上手に活用し、これまでのムダを活かして賢く省エネ！高効率ガス給湯器は、お湯を使う時はもちろん、使っていないときの消費電力も少なく、地球環境にも配慮したお財布にやさしい給湯器です。

けんこう広場だより

栄養相談 午後2時～4時

2月6日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
13日(火)平野グリーン薬局・15日(木)平野ごう薬局
20日(火)平野あさくら薬局・22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

- 2月1日(木)・8日(木)・22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)
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