

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
360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

第37回 健康教室開催

2月23日(金)10時から健康教室③「からだを温める食事」を開催しました。当日は11名の参加で、初めての出会いの方もすぐお友達になって和気あいあいと楽しい教室となりました。



まず初めに曾我部薬剤師から、冷え性についてのお話がありました。冷えは万病のもとで、頭痛・肌荒れ・胃腸の不調・便秘・不眠などいろいろな症状がでてきます。冷え性を改善するためには、体を温める・禁煙・運動・ストレス発散・便秘改善・温かい食べ物を摂ることが大切だというお話がありました。さらに足の冷え改善のツボや足のマッサージなどの説明がありました。参加者の質問に答えて、からだを温めるために首(マフラー)・お腹(腹巻)・足首(レッグウォーマー)などを利用することが効果的です。寝る時のくつ下は汗が逃げにくくなるので、指先は出しておきましょう。とのことでした。

次に竹中管理栄養士から、からだを温める食事についてお話がありました。しょうがやんにく・からしなどの香辛料、鶏肉、鮭などの青魚、大豆製品、根菜類、りんごなど冬に採れる

食べものがからだを温めます。旬のものをしっかり食べましょうということでした。

お話のあと調理実習にとりかかり、みなさん慣れた手つきで楽しく調理ができました。

あとは試食タイムです。「さつまいもとりんごの重ね煮は初めてで、おいしかったので家に帰って作ってみたい」「肉団子と白菜の煮込みは肉団子にしょうがの香りがよくきて、やさしい味だった」「しょうが寿司は簡単で家でもすぐ作れそう」「つぼやマッサージの話が聞けてよかった」「とにかく楽しかったのでまた来たいです」など感想を寄せてくれました。

平野薬局では、これからもみなさんと一緒に健康づくりを進めていきたいと思えます。ご意見ご要望をお寄せください。



ネットゲーム依存



スマートフォンの普及とともに、スマートフォンやパソコン・ゲーム機をオンラインで接続してプレイするネットゲームも広く人気が出ています。複数人でチームを組んでゲームを進めたり、無料でプレイできるネットゲームも多くあります。しかし、中にはネットゲームに熱中するあまり学校や仕事に行かなくなる、ゲーム内で多額の課金を繰り返し経済的トラブルを抱えるなど日常の社会生活に支障をきたす人々も増加しています。韓国では長時間ネットゲームに没頭した結果、エコノミークラス症候群で死亡した例も報告されています。こうした深刻化するネットゲームへの依存に対し、世界保健機関（WHO）は2018年6月に公表を予定する最新版の国際疾病分類（ICD-11）で「Gaming disorder（ゲーム症・障害）」を新たに盛り込む方針を明らかにしました。

＜ゲーム症・障害の定義＞

- ・他の興味や日常活動よりも、ゲームを優先させる
- ・ゲームをする衝動を止められない
- ・問題が起きているにもかかわらず、ゲームを続けたり、プレイ時間を増やしたりする
- ・個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じている

（ICD-11最終草案より）

診断にはこれらの具体的な症状が「最低12か月」の継続期間が必要ですが、幼少期は特に進行が早いとして、これらの症状全てがあてはまり、重症であれば短い期間でも依存症とみなす方針です。このゲーム症・障害を盛り込むICD

草案に対してゲーム業界からは批判も出ていますが、これまで統一された定義や国際的な統計がなかったゲーム・SNSを含むネット



依存に対して治療や予防面での対策が前進することが期待されます。

ネットゲームやSNSへの依存は、アルコールやタバコの依存症と異なり子どもや若年者にもその危険があります。特に進級や進学を機にスマートフォンを手にし、新しい環境に慣れるためのコミュニケーションツールとしてSNSやゲームに没頭してしまい、結果的に人間関係やゲーム内での金銭トラブルを引き起こすケースもあります。子どものネット依存を防ぐためには、使用前にルールを決めておくことが大切です。



＜ネット依存の予防のために＞

- ・親の名義で購入し、子どもに貸す形をとりましょう。アプリのダウンロードも親の管理で。
- ・購入する前にルールを決めましょう。
- ・使用場所、使用時間を決めましょう。リビングなど家族の目の届く場所での使用が望ましいです。
- ・使用金額を決めておきましょう。ゲーム内の課金や電子マネーは現金での支払いではないので、お金を使っているという感覚が乏しくなります。無断で課金をしないなど必ずルールを決めておくことが大切です。
- ・ルールは書面にして目に見えるところに置き、定期的に見直しましょう。
- ・良く知りましょう。大人が良く分からないまま、適切な使い方を子どもに教えることはできません。メリット、デメリット、リスクを良く知ることが大切です。



（久里浜医療センター）

便秘薬あれこれ

便秘とは、排便回数が週3日以下、排便が困難、またはその両方を伴う場合ですが、排便回数は個人差もあり、単に回数が少ないだけでは便秘ではありません。便の量や水分量が少なくなり、排便に苦痛がある、不快感、腹痛があり、日常生活に支障が出るような状態を言います。



便秘の原因による分類

・器質性便秘

主に腸に何らかの病気があることが原因で便秘になることがあります。

原因となる病気としては、大腸がん、炎症性腸疾患、腹膜炎、糖尿病、甲状腺機能低下、副甲状腺機能亢進症、膠原病などがあります。この場合には、原因疾患の治療が優先されます。

・機能性便秘

腸管の運動が低下している弛緩性便秘と亢進している痙攣性便秘、及び粘膜知覚の低下による直腸性便秘症があります。

・薬剤性便秘

薬剤の使用が原因で便秘が起こる場合があります。最近使い始めた薬がある場合は、医師、薬剤師に相談しましょう。原因となる可能性がある薬剤には、痛み止め、風邪薬、抗うつ薬などがあります。

主な便秘薬

○刺激性成分・・・ピサコジル、センナ、ピコスルファートなど

腸粘膜や神経を刺激し、鈍った腸の蠕動運動などを亢進させ、優れた排出効果を発揮します。

○浸潤性成分・・・DSS（ジオクチルソジウムスルホサクシネート・界面活性剤）

腸内へ水分を引き寄せて便を柔らかくし界面活性成分が便を包んで滑りやすくします。



○膨潤性成分・・・プラントゴ・オバタ種皮などの食物繊維など

腸内での水分を吸収し便を膨張させ柔らかくするとともに、便の容量を増やすことにより、腸の蠕動運動を亢進させます。

○漢方成分・・・大黃甘草湯・麻子仁丸など

腸粘膜や神経を刺激し、腸の蠕動運動を亢進させ排出効果を発揮します。

○塩類成分・・・マグネシウム類

腸内へ水分を集めて便を柔らかく膨らませることにより排出します。

この他、副交感神経刺激剤（パンテチン、塩化ベタネロール）、ヒマシ油や浣腸（グリセリン）、坐薬として使われる炭酸水素ナトリウム、リン酸水素ナトリウムなどがあります。

新しいタイプの便秘薬

ルビプロストンは、小腸で腸管内への水分の通り道を活性化し、腸管内への水分の分泌などを促進し便を柔らかくして腸管内輸送を高めることで排便を促します。従来の便秘薬は、大腸を刺激するタイプの便秘薬ですが、小腸に作用し便の水分量を増やすことで、自然な排便を促します。

この他、ある種の痛み止め（オピオイド系鎮痛薬・がん性疼痛など激しい痛み処方に処方されます）による便秘に効果がある薬（ナルデメジン）や原因のはっきりしない機能性便秘症に効果がある腸管内への水分の分泌を促進する薬（リナクロチド）なども医師の処方により使用できるようになりました。

便秘薬の選び方

弛緩性便秘や直腸性便秘には、鈍った腸を刺激して便を排出する「刺激性成分」や、硬い便を柔らかくする「膨潤性成分」が効果的です。

また緊張・痙攣を起こしている状態の痙攣性便秘には「塩類成分」が効果的です。





『ストーマについて』・『おひさま会』紹介



「ストーマ」って、耳にした事ありませんか？

人工肛門や人工膀胱とも言われます。腸や膀胱の病気の為に切り取った部分の代わりにお腹につくられる排泄のための口です。人工と言いますが、機械や器具を付けるのではなく、自身の腸や尿管を直接お腹に出してきて人工的に排泄の口をつくります。ストーマが必要になる病気は、大腸がん・潰瘍性大腸炎・クローン病・膀胱がん・前立腺がん等の病気があげられます。近年では、高齢者に多い腸閉塞等でもストーマを造設される方もおられます。



ストーマを造設された人を「オストメイト」といいます。

ストーマを造設すると、排泄の方法が大きくかわります。ストーマでは、便意や尿意を感じることができなく、直腸や膀胱がないので溜めるところがなく、意志に関係なく出てきてしまいます。そこで排泄物をうける物が必要となってきます。この受ける物が「ストーマ装具」です。自分にあった装具をお腹に貼り付けて、日常生活をおくります。初めは、装具の交換などに慣れるのに大変ではありますが、慣れてくるとほぼストーマを造設する前の生活に戻れます。もちろん、仕事や旅行・温泉なども行くことができます。

今治市では、約300名程度、愛媛県全体では約2,300名います。



さて、今治市ではこのストーマを保有している方たちの、語らいの場があります。

5年ぐらい前から細々とではありますが、年に4回ほど季節に応じて集まり、お茶を飲みながら、悩みや相談・近況報告など楽しくおしゃべりをしています。それが「おひさま会」です。

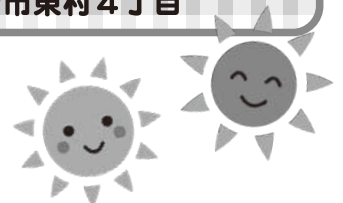
(有)テクノメディカルの事務所の一室をお借りして始めました。当初は、なかなか人数も集まりませんでした。それでも参加してくれる方が少なくとも悩みや相談する場があれば、日常生活するうえで自信や生きがいをもてればと続けてきました。

今では、約10名程度集まってワイワイガヤガヤ、毎回楽しく会を催しています。



ストーマになって、どうしてよいかわからず、また「同じ境遇の方々はどうしているのだろうか？」と知りたい方は、どうぞ勇気をだして参加してみたいかがでしよう。誰にも話せない様な事も、思い切ってお話してみてください。きっと気持ちが楽になり、今後の日常生活を楽しむ事ができるのではないのでしょうか。一人で悩まず、みんなで解決しましょう!!もちろん、保有者だけではなく、家族の方・医療関係・介護関係の方も参加可能です。会の情報は、「おひさま新聞」等で紹介しています。宜しくお願い致します。

連絡先：「おひさま会」世話人：水田
090-5142-3489
ピア・テクノ今治市東村4丁目



第15回愛媛県薬剤師会学術大会で発表



今回は、「在宅患者におけるポリファーマシーの現状と問題点」と題した調査について、香西真由美薬剤師が報告しました。

ポリファーマシーとは、「Poly」＋「Pharmacy」多くの薬という意味で、明確な定義はないのですが、多くの薬を服用することにより有害事象※が起こっている状態を示します。（※薬との因果関係がはっきりしないものを含め、薬を使用したことにより生じたあらゆる好ましくない有害反応のこと）



平野薬局では、薬局で薬をお渡しするだけでなく、薬局を利用するのが難しい方に自宅や施設まで薬をお届けし、管理を行う在宅服薬支援業務も行っています。今年1月現在で90人の方を担当しています。

高齢者は複数の疾患をかかえていることも多く、複数の病院や診療科を受診したくさん薬をもらっていたり、薬が上手く管理できないなどのさまざまな要因により、予測不可能な有害事象が起こる可能性が高くなります。ある研究によると、薬剤数が5剤から6剤を超えると薬物有害事象のリスクや転倒の発生率が増加するという結果が出ています。

そこで、高齢者の薬剤服用状況を把握するため、在宅服薬支援を行っている方のお薬について調査を行いました。一般的にポリファーマシーと言われる6剤以上処方されている方が約70%を占める結果となりました。また、受診病院数が多いと、薬剤数が多くなる傾向がみられました。



さらに、日本老年医学会作成の「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015」の中で、睡眠薬や緩下剤など「特に慎重な投与を要する薬物のリスト」に含まれる薬剤がどれだけ処方されているかについても調べました。処方0か2剤までの人が多く約60%を占めたのですが、リストに掲載された薬剤だけで6剤を超える人もいました。

実際に、1日3回毎食前、毎食後と服用回数が多いため、薬が飲めていない。認知症もあるため服薬が困難というような相談がありました。ヘルパーさんの訪問時間に合わせて服薬ができる昼食後にメインとなる薬を集約するよう医師に提案し、確実な服薬が可能になった方もいます。

他にも、合計26剤もの薬が処方されていた方も、それぞれの処方医に報告することで、15剤にまで減らすことができました。

ポリファーマシー対策には、まず「薬の情報を正確に把握する」ことが必要です。平野薬局では、かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師として、病院からの薬を一元管理し、併用薬の相互作用などのチェックやお薬手帳の有効活用、薬をきちんと飲むように一包化することなどを積極的に行っています。



今治市のごみの出し方が変わりました

今年4月から今治市クリーンセンターが新ごみ処理施設「バリクリーン」に変わります。それに伴い、2月からごみの出し方が変わります。(伯方・関前地区を除く)

バリクリーンでは、今まで軟質プラスチックとして分別していたプラスチックごみが軟質・硬質に関わらず燃やせるようになるため、2月から指定ごみ袋は軟質プラスチックごみ袋(白色)がなくなり、燃やせるごみ袋(黄色)と燃やせないごみ袋(緑色)の2種類になりました。今まで使っていた軟質プラスチックごみの指定袋は燃やせるごみの袋として使用できます。

また、4月から資源として収集されるもの・粗大ごみとして収集されるものがそれぞれ2種

類追加されます。種類については今治市の「家庭ごみの分別ガイドブック」「家庭ごみの分別早見表」で確認しておきましょう。

ごみの出し方の変更に合わせて収集日が変わっている地域もありますので、住んでいる地域のごみカレンダーも確認しておきましょう。

ごみ出しルール3原則

- ①決められた日・時間に出しましょう。
- ②決められた場所に出しましょう。
- ③決められた分別方法を守って出しましょう。

2月から手軽に分かりやすく新しいごみの分別方法が確認できるように、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」が配信されています。今治市のホームページまたは今治市リサイクル推進課、各支所住民サービス課でも確認できます。

けんこう広場だより

栄養相談 午後2時～4時

3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

- 3月1日(木)・8日(木)
22日(木)・29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

- 3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

