

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
361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

喫煙と医療費

厚生労働省は、「喫煙の健康への影響報告書」をまとめ、そこから喫煙関連疾患にかかった医療費を計算し、発表しました。

2001年にも同様の報告がありますが、2005年にFCTC(世界保健機関枠組み条約)が発効し、さらに2020年には東京オリンピック、パラリンピックが開催されることから、喫煙の健康に及ぼす影響についてもっと知ってもらい、受動喫煙を防ぐ対策をしっかりとするために改めてまとめられました。



喫煙者の各疾患の相対危険度

喫煙者は非喫煙者に比べて、表のようにリスクが高くなります。

| | 非喫煙者に対する倍率 | |
|--------|------------|------|
| | 男性 | 女性 |
| 全死因 | 1.63 | 1.76 |
| 全がん | 1.97 | 1.57 |
| 全循環器疾患 | 1.52 | 1.98 |
| 全呼吸器疾患 | 1.52 | 1.98 |
| 全消化器疾患 | 2.04 | 2.13 |

喫煙が原因の医療費(がん、虚血性心疾患、脳卒中)

| | 喫煙者 | 受動喫煙被害者 | 合計 |
|-----|----------|---------|----------|
| 患者数 | 79万人 | 24万人 | 103万人 |
| 医療費 | 1兆1700億円 | 3200億円 | 1兆4900億円 |

(2014年度)

喫煙の影響がある疾患

- ◎因果関係があるという根拠が十分ある疾患
 1. 各種がん・・・肺、咽頭部、食道、胃、肝臓、膵臓、尿路、子宮、二次がん(別の新たながん)罹患など
 2. 循環器・・・虚血性心疾患、脳卒中など
 3. 呼吸器・・・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
 4. 糖尿病
 5. その他・・・歯科疾患(歯周病)
- ◎受動喫煙が原因の可能性が高い疾患
 1. 各種がん・・・肺、鼻腔・副鼻腔、乳がんなど
 2. 循環器疾患・・・虚血性心疾患、脳卒中など
 3. 呼吸器・・・急性・慢性呼吸器症状・機能低下、喘息発症・コントロール不良、COPDなど
 4. 小児・・・低出生体重、胎児発育不全、喘息(発症、悪化)、中耳疾患、乳幼児突然死症候群、う蝕など

喫煙率が低下しているため、2001年に比べ喫煙者本人の医療費は減少していますが、受動喫煙に関しては、関連のあることが立証された疾患が追加されたこともあり、患者数、医療費ともに増加しています。また病気になり入院したことなどによる経済的損失は、喫煙・受動喫煙合わせて2500億円、勤務中に喫煙するため席を離れることによる損失は5500億円と試算されました。



タバコには発がん性があると報告されている物質が約70種類含まれており、喫煙者本人ばかりではなく周りの人にも影響があります。2020年東京オリンピック、パラリンピック開催に向けて受動喫煙防止法が変更されようとしています。しっかりと受動喫煙を防ぐことのできる法律となるよう見守って行く必要があります。



溶連菌感染症

のどの痛み、発熱などの症状が出る「溶連菌感染症」。子どもがよくかかる病気の一つで、例年、冬季、そして春から初夏にかけて患者数が多くなります。



溶連菌とは、正式には溶血性連鎖球菌と呼ばれる細菌で、さまざまな種類があります。一般的に、A群β溶血性連鎖球菌に感染し、咽頭炎や扁桃炎、それに小さく赤い発疹を伴うしょう紅熱といった病気を引き起こします。

溶連菌感染症の症状は？

典型的な症状は、のどの痛みや発熱、体や手足に小さくて赤い発疹が出たり、舌にイチゴのようなブツブツができたりします（イチゴ舌）。その他に、全身倦怠感、嘔吐、熱や発疹が治まってから手足の皮がむけたりすることがあります。3歳以下の乳幼児では、典型的な症状が出にくく比較的軽く済む場合が多いです。咳や鼻水が出ないというのもこの病気の特徴です。潜伏期間があり、実際に感染してからおよそ2～5日で症状がでます。



検査と薬

溶連菌感染症かどうかは、医療機関でのどについた細菌の検査を行えば短時間で結果が出ます。溶連菌の感染とわかれば、熱やのどの痛みといった症状をやわらげるお薬のほかに、抗生剤を使用します。ペニシリン系の抗生剤を10日間または、セフェム系の抗生剤を5日間飲む治療が推奨されています。

溶連菌感染症からときに心臓弁膜に障害などを起こすリウマチ熱や、急性糸球体腎炎といった続発症（合併症）につながることもあります。確実に溶連菌を退治し、合併症を引き起こ

さないために、症状が消えても医師の指示通りに最後まで薬をのみることが大切です。のどが痛いことも多いので、なるべくのどごしがよく、消化のよい食べ物にしてあげてください。食べるのがつらいようなら、水分だけでもしっかり摂れるよう心がけましょう。

また、発病2週間後頃に尿検査をして、尿に異常がないことを確認してもらいましょう。



予防するには？

かかった人の咳やくしゃみなどによって感染したり、排出された菌が手などを介して口に入ることから感染することもあります。ほかの感染症と同様に、手洗い、うがいが大切です。

また、溶連菌にはいろいろな種類があるため、繰り返しかかることもあります。大人でもかかります。家族がかかったら、特に一緒に遊んでいる兄弟への感染に注意が必要で、マスクの着用やなるべく接触を減らすなど予防につとめましょう。



登園や登校について

適切な抗生剤で治療を開始してから24時間経過すると、感染力が弱まり他の人に移らなくなると言われています。基本的には、受診した日と翌日はお休みして、子どもの全身状態が良ければ可能ですが、医師の判断を仰ぎましょう。



アンチエイジング(抗加齢)のための簡単体操

『毎日適度な運動をする』これは生活習慣病の予防として大切なことです。また体力や身体機能の衰えを予防し、若々しい身体を維持することができるといわれています。

年齢を重ねると足腰が衰え体を動かすことが少なくなり、関節がかたくなり筋力も低下してきます。その為つまずきや転倒による骨折、腰曲がり、関節や腰の慢性的な痛みなど体にとって様々な悪影響を及ぼします。

こうした状態を予防するために、アンチエイジング(抗加齢)を目標にした体操をいくつかご紹介いたします。

壁脚伸ばし体操 1セット5回

脚をストレッチし、下半身の筋肉を動かしやすいします。

1脚の筋肉をしっかり伸ばして、なめらかに動ける体をつくりましょう

足腰を強化する体操は正しい姿勢で行わないとひざや腰を痛めることにつながります。壁を使うと自然に姿勢が整って関節への負担も低下します。また、転倒する危険が少ないので多くにおすすめです。

①壁に右手について立ちます。



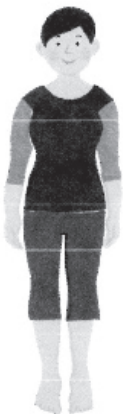
②右脚に重心をかけ、右脚の指を上へ引き上げて、太ももに力を入れたまま7秒静止します。ゆっくりと右脚の指を下ろします。



脚踏み出し体操 1セット10回、1日3セット

前後左右へ踏み出す力を強化し、転倒を防ぎます。

①両脚をそろえて立ちます。



②右脚を右へ踏み出し、体重を右脚に移動します。元の位置に戻します。左脚も同様に行います。



●ひざが痛い場合は、歩幅を狭くすると関節への負担が軽くなります。

③右脚を後ろへ引き、体重を右脚に移動します。元の位置に戻します。左脚も同様に行います。



③右脚に重心をかけたまま両脚のかかとをゆっくりと上げて7秒静止し、もとの姿勢に戻ります。次に壁に左手をつけて左脚でも同様に。左右5回ずつ行います。



2下半身の筋力を強化して、つまずきや転倒を防ぎ、元気に動ける体を作りましょう

下半身の筋力と持久力をバランスよく鍛える体操を習慣にすれば、つまずきや転倒を防ぐことができます。

④右脚を前へ踏み出し、体重を右脚に移動します。元の位置に戻します。左脚も同様に行います。

●歩幅を少しずつ広げ、踏み込むときに体重をより多く乗せると効果が高まります。

※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

心不全とは

心臓のポンプとしての働きが低下して、全身の臓器に必要な量の血液を送ることができなくなった状態を心不全といいます。つまり心不全とは、病名ではなく、「心臓の働きが不十分な結果起きた体の不健康な状態」をいいます。症状の安定状態によって、心不全は大きく二つに分類されます。安定した状態から急激に悪化する場合を「急性心不全」、それなりに体全体のバランスがとれ、状態が安定している場合を「慢性心不全」といいます。心不全は現在、欧米ではトップの頻度の疾患で、1,000人当たり7.2人とされています。生活習慣の欧米化が進む日本でも、ほぼ同程度に迫っていると思われる。このうちの約50%が、狭心症や心筋梗塞が原因となっています。



に進むと、夜、床につくと咳が出たり、息苦しさで寝られなくなったりします。また足にむくみが出ることもあります。



心不全は、収縮機能、つまりポンプで血液を送り出す機能が低下することに伴って、全身の臓器に十分な血液が行き渡らないことから起こる症状と、拡張機能、つまり全身の血液が心臓に戻る機能が弱くなり、血液がうっ滞することによって起こる症状があります。最近高齢者で、収縮機能が保たれた心不全（拡張不全）が多いことがわかってきました。血液を取り込む力が衰え、静脈や肺、心臓などに血液が溜まりやすくなってしまいうもので、通常の検査では見つかりにくい。また、高齢者の心不全では、自覚症状がはっきりと現れにくく、息切れなどの症状があっても、「年のせい」「体力が落ちただけ」と見過ごしてしまいがちです。風邪などを引いた時に、急に心不全症状が現れ、夜中に呼吸困難を起こして救急車で運ばれる方も少なくありません。心不全による脳循環障害を起こすこともあるので、原因のわからない認知機能低下など精神症状にも注意してください。

心臓の二つの大切な役割

人間が生きていくために、酸素と栄養を運ぶ血液を循環させるポンプの働きをするのが心臓です。このポンプの役割は大きく分けて二つあります。一つは血液を送り出す働き、もう一つは血液を受け取る働きです。心臓のポンプは環状線の電車のように、連続して血管の中に血液を循環させています。ですから、万一このポンプが故障すると、一つの電車の故障が他の駅に渋滞を広げていくのと同様に、次々と体に影響が出てきます。



心不全の治療法

症状が同じでも急性心不全と慢性心不全の治療は本質的に異なります。

急性心不全治療には入院を必要とすることが多く、安静が必要で、酸素吸入を行ったり、一時的に心臓の働きを高める薬を使ったりします。

慢性心不全治療は、心臓の働きを低下させた原因となる病気の治療を軸に行います。併せて生活習慣の改善と心臓を過度な刺激から守る薬を服用します。



心不全の多彩な症状

心不全の代表的な自覚症状は、動悸や息切れ、呼吸困難、むくみです。最初は坂道や階段を上る時に動悸や息切れが起こり、病状が進行すると平地を歩いても息苦しくなります。さら

- 高血圧のコントロール 高血圧は心臓の負担になるだけでなく、心臓の筋肉の質的劣化をきたします。
- 狭心症や心筋梗塞などが原因の場合 冠動脈バルーン治療、冠動脈バイパス手術、心臓弁膜症では弁を取り替える弁置換術などが必要になります。
- 拡張型心筋症という心臓の筋肉自体の病気の場合 原因は不明で根本的な治療法はありません。しかし、心不全の状態を少しでも改善する治療法は飛躍的に進歩してきました。

慢性心不全の治療薬

体内の余分な水分を取り除き心臓の負担を減らす「利尿剤」、心臓の働きを手助けする「ジギタリス剤」、心臓にかかる負担を軽くするACE阻害剤などの「血管拡張剤」、長期的には心臓に障害を与えやすい神経やホルモンの作用を抑制する「β遮断剤」などがあります。

日々の生活の注意

風邪、過労、ストレスが引き金になって急性心不全が起こることがよくあります。長時間の入浴、熱い湯も心臓の負担となります。

心不全の重症度に合わせた運動制限も必要ですが、過度の制限は逆効果です。医師の指示に従い心不全の程度に見合った運動を続けましょう。食生活も重要です。肥満は心臓に負担をかけます。タバコは心臓や肺に有害です。禁煙しましょう。塩分のとりすぎは体からの水分排泄の妨げとなるため、塩分の制限は重要です。アルコールの飲み過ぎは心不全の原因となることがあります。また、体重やむくみのチェックも行いましょう。

これまで普通にできていた動作ができなくなった、急に体重が増えた、動悸や息切れが増えたと感じたら、心不全を疑って早めにかかりつけ医に相談してください。

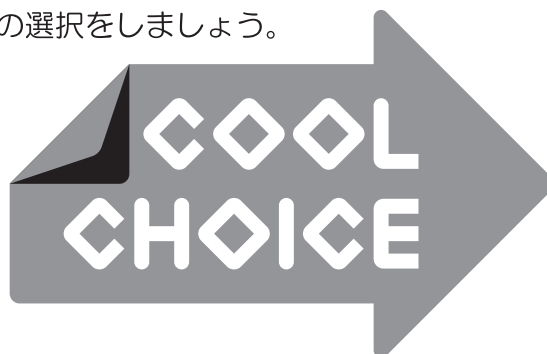
未来のために「COOL CHOICE」

温暖化の主な原因は、二酸化炭素など温室効果ガスの排出です。環境に配慮していない製品や生活スタイルの選択はさらなる温暖化につながります。環境省は2030年度の温室効果排出ガスを2013年度比で26%削減すると目標を掲げ、政府・事業者そして国民が一体となって温暖化対策に取り組む国民運動「COOL CHOICE（賢い選択）」を2015年から行っています。「COOL CHOICE」のロゴマークは、省エネ・低炭素型製品やサービス、行動を分かりやすく選択するヒントとして、様々な省エネ商品の広告やクールビズなどの案内ポスターに掲載されています。



く、月々の電気料金が下がり家計にもやさしい「COOL CHOICE」です。そして、つついちゃうのが宅配便の再配達。2015年の国土交通省の報告書によると再配達のトラックから年間42万トンもの二酸化炭素が排出されています。時間指定やコンビニ受け取りを利用して、1回で荷物を受け取ることで二酸化炭素の排出を減らすことができます。

普段の生活を見直すとたくさんの「COOL CHOICE（賢い選択）」ができます。ロゴマークや省エネ性能を示すラベルを目印に、未来のための選択をしましょう。



*「COOL CHOICE（賢い選択）」の例

家電の省エネ化は日進月歩。特に家庭で消費電力量の多い冷蔵庫や照明器具を省エネ対応の製品やLEDへ切り替えることは、地球にもやさし

情報発信サイトはじめました! hiranopharmacy 発 KEIZO区

平野薬局は、地域のみなさまの健康の維持・増進のお手伝いを目的として、ホームページを開設しております。そしてこの度、従来のホームページとはひと味違う、新たな情報発信サイト「KEIZO区」をスタートさせました。

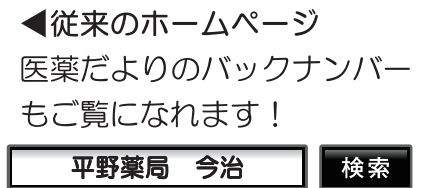
KEIZO区は、今までのホームページに「幸せ」「楽しみ」をプラスしたサイトです！平野薬局の想いや、今治のすばらしい自然、今治ならではの文化・情報などを、全国のみなさまにお届けしたいと思っております。ときには“あつ〜く”、ときには“ゆる〜く”、そして“KEIZO区(継続)”して情報発信をしていきます！

薬局という場所が、みなさまの生活のより身近な存在でいられますように。



▲KEIZO区

今治が好きの方、薬剤師になりたい！調剤薬局で働きたい！と思っている方、猫が好きの方など、沢山のみなさんにご覧いただきたいです。



けんこう広場だより

栄養相談 午後2時～4時

4月3日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
10日(火)平野グリーン薬局・12日(木)平野ごう薬局
17日(火)平野あさくら薬局・19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

- 4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

- 4月14日(土)・21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 松田 泰幸
- 編集責任者
平野調剤薬局 梅村 由貴

