

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
363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38回 健康教室開催

5月25日(金)午前10時から健康教室③⑧『しっかり噛んで元気に』を開催しました。9名の参加で和気あいあいと楽しい時間でした。

まず初めに曾我部薬剤師から『噛むアンチエイジング』と題してお話がありました。よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています(噛む健康法)。



よく噛んで食べると①肥満防止につながる②脳の活動が活発になる③消化がよくなりお通じがスムーズになる④唾液の分泌がよくなる⑤美容効果がある⑥ストレスが消える 以上のような効果が期待できるとのことでした。1口30回を目標に、左右の奥歯で交互に、唇は閉じたまま口のまわりの筋肉を動かしてよく噛んで食べることがポイントです。

次に竹中管理栄養士から、『かみかみ料理』のお話がありました。今日の料理は普段の食事に、しっかり噛んで食べるものをプラスした献立です。じゃこをプラスしてじゃこご飯に、鶏ささみにパン粉の代わりにアーモンドをつけてカリッと焼き上げる、野菜サラダにさきいかを加える、コンソメスープに切り干し大根をその

まま入れるといったものです。

みなさん慣れた感じであっという間に完成し、試食しました。「普段早食いなのに、今日はよく噛んで食べた。食材によってこんなに違うのかと思った」「今日は話を聞いたので食べる順番も考えながら、左右交互に両方でよく噛んだ」「歯を大事にしないといけないと思った」など役にたつ話が聞けたと喜んでいただきました。



最後にノルディックウォークを体験しました。お友達を誘って短時間でもいいので毎日行うことが続ける秘訣とのことでした。



子どもの薬の飲ませ方・使い方

医師から指示されたとおりに薬を使うことが大切ですが、「嫌がる」「吐き出してしまう」など薬を飲ませるのに苦労されている方も多いと思います。薬の上手な使い方を紹介します。小さな子どもであっても、なんで飲むのかということを知りやすい言葉で説明してあげましょう。そして、飲めたらおおげさなくらいほめて、ぎゅっと抱きしめてあげてください。

水薬の場合

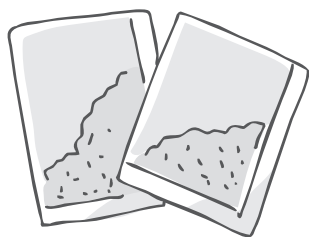
まず飲む直前に泡立たない程度に軽く上下に振って薬の成分を均一にします。目盛は真横から見て、1回量を正確に量りましょう。



乳児には、哺乳瓶の乳首に薬を入れて吸わせたり、スポイトを使って頬の内側に流し込みます。少し大きくなった子ならスプーンでごくんと飲ませたり、小さなコップで飲ませましょう。

保管は変質しないように冷蔵庫で、ジュースとまちがえて飲んでしまわないよう注意してください。

粉薬の場合



味や香りがついていますが、後味に苦味があったりと飲ませるのがちょっと大変なこともあります。

まずは水で飲ませてみましょう。水薬と同じように、少量の水で溶いた薬を哺乳瓶の乳首やスポイト、スプーンやコップなどを使って口に入れます。

また、ごく少量の水で薬をペースト状に練って指先にとり、上あごやほおの内側につけ、そのあと水を飲ませる方法もあります。苦味を感じにくくするため、舌の上のにせないことがポイントです。

★水で飲めない場合は、好きな食べ物や飲み物に混ぜると飲めることもあります。アイスクリームやプリン、ゼリー、ジャム、チョコレートなど冷たいものや甘いものが飲ませやすいようです。飲む直前に混ぜることや、食べきれぬ少量のもので混ぜるように気をつけましょう。

★甘い物や、甘い薬自体を嫌がる場合は、のりのつくだ煮やふりかけ、舌触りを嫌がる場合はすりつぶしたバナナ、プチシュークリームやビスケットのクリームの中に挟むなど固形物と一緒に食べさせるのもよいでしょう。他に「おくすり飲めたね」などの服薬補助ゼリーに挟むようにして口に入れるのも苦味を隠してくれます。

※薬によっては混ぜてはいけないもの、混ぜると苦味が増してしまうものもあるので事前に薬剤師に確認してみてください。ミルクなど主食としているものに混ぜてしまうと、ミルクを飲まなくなる可能性もあるので避けた方がよいです。子どもの好みや成長に合わせて、飲ませる工夫をしてみましょう。

坐薬の使い方

解熱鎮痛剤や吐き気止めによくある、お尻から入れて使う薬です。

「1回に半分」などの指示がある場合は、先に清潔なナイフなどで切って用意します。おむつを替える要領で足をあげ、とがった側から肛門にすばやく入れます。もし入れにくい場合は、先端を水でぬらすと入りやすくなります。出てきてしまわないように30秒ほど肛門をティッシュなどでおさえておきましょう。坐薬の中には高温に弱いものがあるので、冷蔵庫に保管しましょう。



指先で健康チェック! ~AGEsセンサ導入しました~

*AGEsって?

AGEs（最終糖化産物）とは、体内で生成される老化物質のひとつです。体内の内臓や筋肉、血液を構成する要素のひとつがタンパク質です。AGEsは食事や飲料から過剰に摂取した糖と、タンパク質が結びつくこと（糖化）で生成され、偏った食事や運動不足などの生活習慣の乱れによって体内に蓄積されていきます。AGEsセンサでは指先に光をあてて簡単に体内のAGEs蓄積レベルを測定できるので、血液を採取せずに、手軽に測定できます。

AGEsは加齢によっても生成されるので、誰の身体の中にも存在します。健康的な生活を送っている人の加齢に伴うAGEsの蓄積はそれほど多くはありません。しかし、食生活の乱れで体内に取り入れる炭水化物や糖の量が過剰であったり、運動不足や代謝の低下などによって体内の糖が消費されにくかったりすると、AGEsの蓄積は増加します。



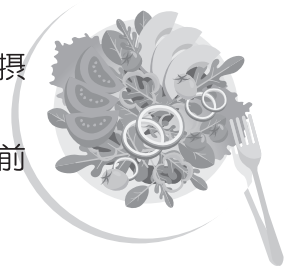
*AGEsの影響は?

肌や血管、骨を構成している「コラーゲン」もタンパク質です。これらが糖と結びついて糖化が進むと肌ではハリがなくなりくすみやたるみの原因に、骨や血管では強さを保つ働きが阻害されます。このため、AGEsは健康・美容の新たな指標として注目されています。

*AGEsを減らすには?

まずは自分の体内のAGEs蓄積量を知り、生活習慣を変えることが大切です。

- ・適度な運動
- ・炭水化物や糖類の過剰な摂取を避ける
- ・炭水化物、糖類を食べる前に野菜、海藻から食べる
- ・禁煙



平野薬局ではAGEsセンサでの無料測定と、管理栄養士による栄養相談も無料で行っております。お気軽に各薬局へお問い合わせください。

アンチエイジング(抗加齢)のための簡単体操

背骨を支える背筋を鍛えて、美しい姿勢を保つことを意識しましょう

背骨の骨折は、背中や腰が丸くなったり、慢性的な痛みが出たりと、日常生活が大きく制限されてしまいます。背中や腰まわりの筋肉を鍛えて、骨折しにくい体を目指しましょう。

片手片脚上げ体操 1セット5回から10回

背中とお尻の筋肉を強化していきます。

- ①うつ伏せになり、両手両脚を伸ばします。
- ②顔と左手、右脚を上げます。
①の状態に戻り、次は右手と左脚を上げます。
これを交互にくり返します。



※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。

ポリファーマシーとは？

多剤併用（多くの薬を使用している状態）のことで、複数の薬を使用することで、有害事象（医薬品の使用によって生じる好ましくない反応）が現れやすくなります。



特に高齢者では、加齢に伴う生理的な変化や複数疾患の治療のため一人が使用する薬の数が多くなりがちで、問題が起こりやすい状況にあります。そこで厚生労働省では、2017年に高齢者の医薬品適正使用ガイドライン作成のためのワーキンググループを結成し、今年3月末に「高齢者の医薬品適正使用の指針案」としてまとめました。これを使用するのは主に医療関係者ですが、内容を理解しておくことで、上手に治療を受けることができます。

何剤からポリファーマシーか？

飲む薬の数が多くなると、ただ単に有害事象が起こる可能性が高くなるだけではなく、飲み間違いや必要な薬がきちんと飲めず、病気の悪化を招いてしまうことがあります。



一般的には6剤以上で可能性が高いと言われていますが、治療に6剤以上必要な場合もあれば、3剤でも問題が起こる場合もあり、薬の数の問題ではありません。

どんなことが問題か？

高齢者では、次のようなことが問題となっています。

・複数疾患を抱え、複数医療機関を受診する方が多く、服用薬品数が増える傾向にあります。60歳以上の方は、服用する薬の数が若年者に比べ増える傾向にあり、特に75歳以上ではより多い傾向があります。

- ・生理機能の低下などにより、効果や副作用が若年者とは違う現れ方をすることがあります。また多くの薬を服用することにより、薬の相互作用が現れやすくなります。
- ・薬が原因で起きている症状であることに気づかず、別の医療機関を受診し、それに対する薬を処方されることがあります。

ポリファーマシーによる問題を防ぐために次のようなことに気をつけましょう。

1. かかりつけ医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ

複数医療機関の受診は、薬が増える原因の一つです。まず、かかりつけで相談しましょう。

2. お薬手帳の活用

同じ成分でも違う名前の薬として処方されることもあります。また服用している薬が原因で起きている症状の発見にも役立ちます。



3. 健康診断を受ける

自治体や職場の健診、人間ドックなどを受けることにより、病気の早期発見につながり、早期治療できます。

4. 余分な薬をためない

飲み忘れ以外でも、味が悪い、大きい、量が多いなどで飲めずに残っている薬があれば、遠慮せず、医師・薬剤師に相談しましょう。また必要以上に薬をもらい過ぎないようにしましょう。

5. 自己判断で薬を中止しない

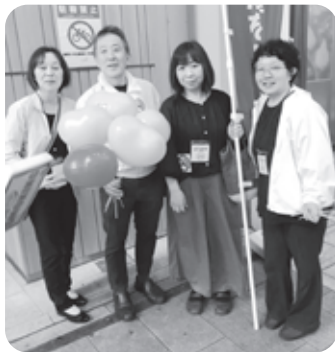
症状が改善した時は、勝手に中止せず、医師・薬剤師に相談しましょう。



2018世界禁煙デー&禁煙パレード

世界保健機関（WHO）は1989年より5月31日を『世界禁煙デー』と定め、厚生労働省においても世界禁煙デーに始まる一週間（5/31～6/6）を『禁煙週間』として定めています。WHO世界禁煙デー2018のテーマは「Tobacco and heart disease（タバコと心臓病）」です。WHOは「タバコは脳卒中を含む様々な心臓血管系疾患の原因となる。タバコがもたらす心臓疾患のリスクを軽減するために何ができるのか？」と呼びかけています。

松山では世界禁煙デーに先駆けて「禁煙推進の会えひめ」が主催となり、5月13日に禁煙パレードが開催されました。



このパレードは毎年開催されており、今年は医療関係者や市民の皆さん約60名が参加し風船やティッシュを配りながら「タバコからあなたのハートを守ろう！」「2020年、受動喫煙のない社会を目指そう！」「タバコの煙から子ども達を守ろう！」など禁煙を呼びかけながら大街道と銀天街をパレードしました。

パレードの前には毎年、有志の方達が大街道周辺に捨てられている吸い殻を拾ってくれています。今年は約3000本の吸い殻が捨てられており、残念なことに昨年の数を上回っていました。

今回、「禁煙推進の会えひめ」の松岡宏会長（県立中央病院医局長）に、禁煙やパレードにかける思いに



についてお話を聞くことができました。

「現在、喫煙で年間15～20万人の人が亡くなっていて、受動喫煙では1万5千人以上の方が亡くなっています。これは交通事故で亡くなる人の約4倍にあたります。禁煙をすることはタバコをやめることでなく、ニコチン依存症という病気を治すことであるということをごみなさんに知ってほしい。また、この禁煙パレードをすることで世界禁煙デーというものを世間の人に知ってもらいたい。そしていつか、タバコがなくなる日がきてほしい。」また、今年のWHOのテーマについては「心筋梗塞になり救急車で運ばれてくる40～50歳代の方のうち90%以上が喫煙者で、まだ子どもの教育費などお金もかかる年代の方たち。ぜひ愛する家族のため禁煙をしてほしい。」と強く語ってくれました。

松岡会長の禁煙に対する熱意を聞き、このパレードをきっかけに少しでも喫煙者が減ってくれることを私達も願っています。

また禁煙を考えている方がいましたら、いつでも平野薬局にご相談ください。



エコと冷蔵庫



家庭内で一番電力を消費する製品は冷蔵庫です。もちろん開け閉めの回数やその時間にはみなさん気を使われているとは思いますが、冷蔵庫を設置する場所や、中の環境によっても消費電力は大きく変わります。暑い夏はもうすぐそこです。一度見直してみませんか？

1. 直射日光、ガスコンロから離れた場所に設置する

驚いたことに気温30℃と35℃の場所では、消費電力が47%も違った例があります。ぜひチェックしてみてください。

2. 周囲に十分な隙間をあける

隙間が全くないと放熱することが難しく、余計な電力を消費します。

冷蔵庫の横や背面、天井との隙間をあけるだけで約5%の消費電力を抑えられます。

3. 冷蔵室内は隙間をあける！冷凍室内は隙間をつめる！

冷蔵室にものをつめすぎてしまうと、冷気の流れが悪くなり、消費電力が上がってしまいます。一方冷凍室内では隙間なく収納することで、互いに保冷剤のようになるため冷凍の効率が上がります。

日頃のちょっとしたことに加えて、こんなことにも気をつけてはいかがでしょうか。環境にもお財布にも優しいエコ術で、今年の夏も乗り切りましょう！

以下出典

- ・日本電機工業会
- ・岡山環境保全事業団
- ・マイ大阪ガス



けんこう広場だより

栄養相談 午後2時～4時 (平野グリーン薬局は10時～12時)

6月5日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
 12日(火)平野グリーン薬局・14日(木)平野ごう薬局
 19日(火)平野あさくら薬局・21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

- 6月7日(木)・14日(木)・28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

- 6月2日(土)・27日(水)
- 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