

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  
364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

## バリっこフェスタに参加しました

6月3日(日) テクスポート今治で開催された「じどうかんバリっこフェスタ」に参加しました。子ども達が仕事体験をしたり、遊びを通じて社会の仕組みなどを楽しく学ぶイベントですが、平野薬局も「平野バリっこ薬局」のブースを初出展しました。



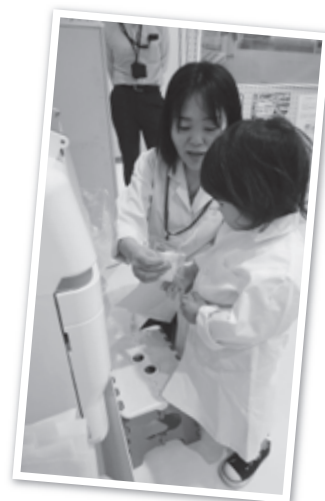
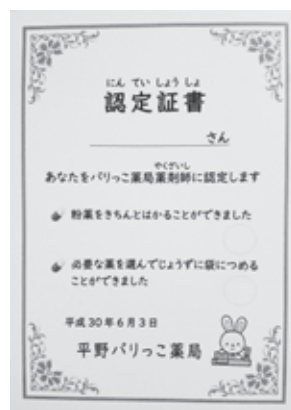
たくさんの方々にご来店いただき、当初の予想を遥かに上回る228名の子ども達に薬剤師の調剤業務を体験してもらいました。

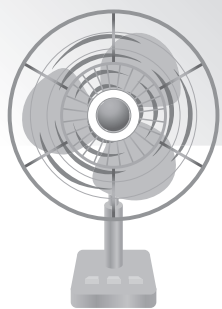
まずは、身だしなみのチェックからです。かっこよく白衣を着て、手指をきれいに消毒してから粉薬を計量します。上手に5gピットリにはかいたらハンコを押してもらいます。

次は錠剤の分包です。チョコレートやグミ、ラムネをお薬に見立てて、「元気になる」「笑顔になる」「ハッピーになる」の3つから1つ選んで、機械を使って包装します。分包機は親御さんも興味津々でご覧になっていました。出てきたお薬をチェックして、薬袋に上手に入れたらハンコを押してもらって完成です。

最後に「平野バリっこ薬剤師認定証」をもらって、小さなバリっこ薬剤師の誕生です。

子ども達からは「楽しかった」「またやりたい」などの声上がり、大盛況でした。





# 夏の熱中症

近年、増加している熱中症。これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなりますよね。消防庁の発表によると毎年5月から9月に熱中症により救急搬送される人のうち、約半数が高齢者となっているそうです。日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。

熱中症とは…気温の高い環境でおこる健康障害の総称です。体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまい、倦怠感、頭痛、けいれんや意識障害などのさまざまな症状が起こります。

## 熱中症の症状と対処法

重症度Ⅰ：めまい・立ちくらみ・こむらがり・大量の汗

＜対処法＞涼しい場所に移動し、安静にして水分・塩分を補給

重症度Ⅱ：頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

＜対処法＞Ⅰの対処法に加え体を冷やし、必ず誰かが付き添うようにして、症状が改善されれば受診の必要なし。水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診が必要。

重症度Ⅲ：意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

＜対処法＞Ⅰ・Ⅱの対応をしながらすぐに救急車で病院に運びましょう。

熱中症といえば、炎天下に長時間いたり、真夏の暑い中運動をしていた時に起こると思われがちですが、湿度や温度が高くムシムシする、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体

外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときには家の中でも起こることがあり、最近はこのような室内型熱中症が注目されています。高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。

## 熱中症の予防

暑さをさける…外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使う。室内では、遮光カーテンやすだれで直射日光を遮り、扇風機、エアコンで温度を調節しましょう。

服装を工夫…通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、熱がこもらないよう、襟や袖口があいたデザインもおすすめです。また、肌着を着た方が肌と肌着、肌着と衣服の間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。

こまめに水分をとる…暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているものです。のどの渇きを感じる前からこまめに水分を補給しましょう。

大量に汗をかいたときは水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液で補うのがよいですが、スポーツドリンクは糖分が多く含まれているので飲み過ぎには注意が必要です。



これから夏本番！今年も暑い夏になりそうですね。節電も大事ですが、気温や湿度の高い日には無理な節電はせず、上手に扇風機やエアコンで温度調節を行い、水分を適度に取りながら熱中症に気をつけましょう。



# 健康診断を受けましょう

春から夏にかけて、学校や会社では健康診断が行われる時期です。健康診断は身体の不調や生活習慣病などを早期発見するために非常に重要です。



## \*特定健康診断

40～74歳の今治市に住所を有する国民健康保険加入者は、市の特定健診を無料で受けることができます。

健診内容；身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質・肝機能・血糖・腎機能検査）、診察

75歳以上の後期高齢者の方も特定健診と同じ内容を無料で受けることができます。平成30年度からは、これまで後期高齢者健康診断の対象外だった生活習慣病治療中の方も受けることができるようになりました。また、職場などで健診を受ける機会のない30～39歳の方は医療保険に関わらず、自己負担800円で特定健診に準じた健診が受けられます。健診の結果、生活習慣病のリスクがある場合、特定保健指導の対象となります。生活習慣病を予防するには、結果に応じて日々の生活習慣を変えていくことが重要です。薬局でも血液検査結果の数値の見方などご説明いたしますので、不明な点がありましたらご相談ください。

## \*がん検診等

がん検診などは医療保険の種類に関わらず受けることができます。今治市では、市が実施する子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の受診対象者には検診費用が無料になるクーポンが個人宛に郵送されます。

＜平成30年の無料検診対象者＞

子宮頸がん；平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの女性（20歳）

乳がん；昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの女性（40歳）

大腸がん；昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ（40歳）

その他、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、胃がん検診なども医療保険に関わらず受けられます。費用や対象年齢、予約受付期間は今治市ホームページ又は今治中央保健所へご確認ください。

## \*その他検診

社会人になると受ける機会が少なくなりますが、歯科検診や眼科検診です。長く自分の歯で食事を楽しむには毎日のケアが重要になります。1年に1回は歯科を受診し、歯周病リスクがないか診てもらいましょう。また、視覚障害の原因の第一位である緑内障は40歳を超えたら注意が必要です。自分で気が付かないまま症状が進行しますので、40歳を超えたら年に一度は緑内障の検査を受けるなど、視力に異常がない方も定期的に眼科を受診しましょう。

年に1回、職場や市の定期健診を受けることが望ましいですが、仕事や生活の都合上どうしても健診を受けることができない場合は、薬局店頭で指先からの自己採血でHbA1c値（糖尿病の指標の一つ）が測定できる簡易検体測定や、自宅で採尿・採血した検体を郵送して生活習慣病やがんのリスクを調べられる検査キット等の手段もあります。生活習慣病は進行するまでほとんど自覚症状がないため、定期的に健康診断を受けて客観的な数値によって生活習慣病を予防・早期発見することが大切です。



# 夏に多い子ども肌のトラブル

気温の上昇や肌の露出の多い夏場は、あせもや虫さされ、とびひなどさまざまな肌トラブルが起こることがあります。そこで今回は、元気な肌を保つ方法やトラブル時の対処法などを紹介します。

## 乾燥

夏でもシャワーやプールで皮脂を流したり、紫外線を浴びたりして意外と乾燥しています。子どもの肌は皮脂量が少なく、水分を保持する力が弱いため乾燥しやすくなっています。乾燥すると肌を守るバリア機能が弱くなり、水いぼやとびひの発生率を増やすとされています。対処法：夏でも保湿を心がけましょう！シャワー後や、乾燥に気付いたら保湿剤を塗り直すなどのケアが大切です。夏にはさっぱりとしたローションタイプのものがおすすめです。

## あせも

あせもは汗の出口がふさがって、汗腺が詰まることでできるブツブツ。また、汗自体が肌を刺激してできることもあります。注意したいのは「赤いあせも」。炎症やかゆみなどもあり、かいてとびひにつながることもあります。対処法：予防するにも治すにも、汗を放置せず、肌を清潔に保つことが大切です。汗をかいたらシャワーで流すか、濡らしたタオルで優しく拭く。小まめに着替えたり、冷房なども上手に使いましょう。あせもができて、症状が軽ければ市販の塗り薬が使えます。ベビーパウダーは毛穴が詰まるのでおすすめしません。赤みやかゆみが強いときは早めに受診しましょう。



## 虫さされ

虫に刺されて、赤く腫れたり、かゆみや痛みが出たり、水疱ができたりするのは、一種のア

レルギー反応です。子どもは大人よりも症状が激しく出る傾向があります。

対処法：蚊に刺されたなど軽いものは、水で洗って冷やし、市販のかゆみ止めや赤みや腫れなど炎症を抑えるステロイド入りの塗り薬で様子を見るので大丈夫です。かいて傷をつくってとびひにならないように注意しましょう。

ムカデやハチなどに刺され、腫れてきたり、かゆみが強かったり、様子がおかしいようなときにはすぐに受診してください。草木の多いところに行くときは長袖・長ズボンで肌を覆い、虫よけスプレーも上手に使いましょう。



## とびひ

虫刺されやあせもをかき壊した部分や、傷などに黄色ブドウ球菌が感染して起こります。最初は傷の周囲に、かゆみを伴う水疱が現れます。水疱がやぶれそこを触った手や爪に細菌がついて、全身のあちこちに広がります。

対処法：水疱が2カ所以上にできたら、とびひを疑います。かかないように傷や水疱をガーゼで覆って受診しましょう。病院では抗菌薬入りの軟膏や飲み薬が処方されます。小さな傷や虫刺されでも適切に処置して、早期に治すことが予防策です。かき壊さないように爪も短く切っておきましょう。

## 1010の肌チェックで早期発見&ケアを

肌トラブルには、乾燥や汗のケアをしていれば、予防できるものも多くあります。目で見れば分かるものなので、早期に発見できれば、治療も短期間で済みます。1日1回、お風呂のときなどに全身をチェックするのがおすすめです。

# 終末期ガイドライン

## 決定の目的

昭和62年以降、厚生労働省では人生の最終段階における医療のあり方について検討が行われていましたが、平成18年に人工呼吸器取り外し事件が報道されたことをきっかけに、「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」として作成されました。終末期における医療のあり方について、医師などの医療関係者から適切な情報提供と説明を受け、それに基づいて本人と医療関係者が話し合いを行った上で、本人によって意思決定されることが基本であることなどが定められています。

## プロセス

平成19年に作成後、平成27年に名称変更があり、その後、高齢多死社会の進展に伴い、病院における延命治療だけでなく、在宅医療・介護の現場などでも活用できるように、今年3月に改訂が行われました。

## 基本的な考え方

- ◎本人の意思は変化するものであり、医療・ケアの方針について繰り返し話し合いがおこなわれることが重要である。
- ◎自らの意思を伝えられない状態になる可能性があることから、その場合に本人の意思を決定できるよう家族など信頼できる者と事前に何度も話し合っておく事が重要である。
- ◎病院だけでなく施設、在宅の現場でも想定しておくことが必要である。
- ◎家族・医療ケアチームの間で、繰り返し話し合っても合意できなかった場合でも、複数の医師など専門家からの意見を参考に、医療・ケアのあり方を見直し、合意に達しておくことが必要である。
- ◎人生の最終段階における医療においてはできる限り早期から具体的な苦痛等を緩和するためのケアが行われることが重要で、その上で

医療行為の開始・不開始、内容の変更・中止などについては本人の意思を確認する必要がある。

- ◎本人の意思確認の際には適切な情報が必要である。
- ◎本人のこれまでの人生観や価値観、どのような生き方を望むかを含め、可能な限り把握する必要がある。

## 注意事項

- ・積極的に人生を完結させる安楽死を推奨するものではないことを理解しておくことが必要。
- ・自分で意思決定できなくなった時に備え、普段から家族間で話し合いを持っておくことが重要。
- ・医療などに関する説明は納得できるまで受ける。(インフォームドコンセント)
- ・一度決めたことは変えられないと思いつまらず、気持ちが変わった時には遠慮なく周りの人に相談しましょう。

- ★一度ガイドラインに目を通しておき、これをきっかけに自分らしく生きること、どう最期を迎えるかなどについて、家族で話し合っておくことをお勧めします。

(参照：厚生労働省HP <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000197665.html>)



# 家庭でできるエコ10項目

- ①冷房の温度を普段設定している温度より1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する。  
→カーテンなどを利用して太陽光の光を調整し、クールビズやウォームビズを取り入れてみる。
  - ②車を運転する回数を減らす。  
→通勤や買い物に行く時、近距離なら自転車や徒歩、遠距離ならバスや電車などの公共交通機関を利用する。
  - ③アイドリングストップ  
→駐車や長時間停車する時は、車のエンジンを切る。
  - ④待機電力を削減する。  
→長時間使用しない時は、コンセントを抜くようにする。また、家電製品の買い替えの時は、待機電力の少ない物を選ぶようにする。
  - ⑤シャワーの使用をいつもより1日1分短くする。  
→身体などを洗っている間は、シャワーを出しっぱなしにしないようにする。
  - ⑥お風呂の残り湯を洗濯に使用する。
  - ⑦炊飯器やポットの保温を止める。  
→ポットや炊飯器の保温は利用時間が長い為、多くの電気を消費します。
  - ⑧家族が同じ部屋で過ごすようにし、冷暖房や照明の使用を減らす。
  - ⑨マイバッグを持参して買い物に行く。
  - ⑩1日1時間、いつもよりテレビの利用を減らす。
- 生活を見直し、自分でできそうなものから始めてみましょう。



# けんこう広場だより

**栄養相談 午後2時～4時** (平野グリーン薬局と平野ごう薬局は午前10時～12時)

7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

- 7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

- 7月4日(水)・25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