

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
365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




 今後30年以内に震度6弱以上の地震が起きる確率予測が6月に発表され、近いうちに大地震が起る危険性が迫っていると考えられます。また地震以外でも、7月には西日本各地で豪雨による災害が起こり、県内でも多大な被害が出て、いつにも増して身近に感じたことと思います。いざ災害が起こった時に、慌てず対応できるように、それぞれが日頃から備えておきましょう。

談。眼鏡、コンタクトレンズが必要な方は忘れずに。お薬手帳は、最新の情報がわかるようにしておくことが大切。

災害時の医療

大規模災害が起こった時には、保険証を提示しなくても無料で受診でき、薬を受け取れる制度があります。また処方箋の期限が過ぎていても有効とされることもあります。

愛媛県では、平成26年1月に「医療救護活動要領」を作成しています。これには、災害が起こった時の医療に関する情報の収集や医療・医薬品の確保、入院患者さんの転院先の確保や在宅患者さんへの対応などが細かく決められています。愛媛県のホームページで確認できます。

今治市では、避難所のうち18カ所に救護所が設置され、それぞれ地域の医師、歯科医師、看護師、薬剤師などが派遣されることになっています。そのための協定がそれぞれの団体との間で結ばれています。

薬剤師会でも、県、市町と協定を結び、災害時には救護所へ薬剤師を派遣することになっています。また医薬品などの供給についても、それぞれ関係する団体との間で協定を結び、対応できる体制を整えています。

普段からあらゆる災害に備えて準備しておく必要があります。「明日やろう」ではなく、今日、今から備えておきましょう。



もしもの時に備える

1. 食料・飲料の準備

家族の人数×3日分

ずっと置いておくものばかりではなく、普段から使うもの（缶詰・レトルト食品など）も含めて準備、使ったらすぐ買い足す。カセットコンロ・ボンベや給水袋なども一緒に準備。



2. 非常持ち出し袋の確認

貴重品以外では懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ、携帯トイレ、ティッシュペーパー、軍手、下着なども一緒に準備。

3. 家族との連絡方法の確認

災害伝言板などの利用方法を確認しておく。

4. 避難場所・避難経路の確認

自分が住んでいる地域で想定される災害や危険度、その時の避難場所、経路を確認。

5. 常用している薬がある方は、予備の薬、お薬手帳

念のため7日分くらいはいつも手元に置いておく。予備がない方は、次回診察の時に相



痛風とは

痛風とは足の親指などの関節が腫れて激痛におそわれる病気で、男性に多い病気です。風が吹いても痛いということで、「痛風」と呼ばれています。最近では、女性にも尿酸値が高めの人が増えており、この30年で4倍になっています。とくに閉経後の女性の痛風発作が増えているので注意が必要です。



痛風は尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎をひきおこします。この症状は発作的に起こることから「痛風発作」とよばれ、発作が起こると、2～3日は歩けないほどの痛みが続きます。

痛風発作が起こりやすい場所としては親指の付け根、足の甲、ひざ、足首、アキレス腱などです。最初の痛風発作の7割は足の親指の付け根に起きます。その後、痛みは徐々にやわらいでいきますが、正しい診断や治療を受けずに放置していると、同じような発作が繰り返し起こり、発作を起こすたびに病態は悪化していきま。現在は良い薬も開発されたため正しい治療を受ければ全く健康な生活が送れます。

しかし、放置すると体のあちこちに結節ができたり、腎臓に結晶化した尿酸がたまる場合があります。腎臓のなかに尿酸結晶がたまると、腎臓の機能が低下し、さらにたまりやすくなります。このような悪循環により、慢性腎不全に陥ることもあります。尿酸結晶が尿路にたまると、尿路結石といって腎臓や尿管、膀胱などに結石ができることもあります。

高尿酸血症は動脈硬化の危険因子でもあり、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす可能性が他の人より高くなる事がわかっています。

高尿酸血症とは

尿酸は、体の細胞の新陳代謝やエネルギー代謝によってつくられる「プリン体」が分解されてつくられます。体内の尿酸は産生と腎臓から

の排出のバランスを保ちながら、一定の量に保たれるようになっています。このバランスが乱れ、血液中の尿酸の濃度が7.0mg/dlを超えた状態が高尿酸血症です。血清尿酸値は遺伝と環境の両方が関係するので、それらの知識を持ったうえで対処する必要があります。

痛風を予防・改善

●食べすぎに注意して肥満を改善すること

肥満は尿酸の排出を悪くするため、体内の尿酸量が増えやすくなります。

●プリン体を多く含む高カロリー食やアルコールを控えること

尿酸は「プリン体」が分解されてつくられるので、プリン体を多く含む食品（レバー、内臓、魚卵、干物など）控える事も有効です。アルコールは体内でのプリン体の合成を促し、尿酸の排出を抑制するので飲酒制限は有効です。



●ストレスを上手に解消し、適度な運動を行うことも大切（激しい運動は逆効果）

●水分を多量に摂取し1日尿量を2リットル以上にする

心疾患、腎疾患等を有する場合は医師に相談が必要です。



●過激なダイエットはNG

炭水化物ダイエットでは、尿酸値が上がってしまうケースがあることがわかっています。

高尿酸血症治療

尿酸値を下げる薬には大きく分けて「尿酸をできにくくする薬」か「尿酸の排せつを促す薬」があります。治療目標は血清尿酸値6.0mg/dl以下です。また、痛風発作を起こしている場合、まずは発作を抑える薬を痛みがなくなるまで服用します。発作が治まってから、尿酸値をコントロールする薬を長期間服用します。尿酸値6.0mg/dl以下を長期間維持できれば、関節に溜まった尿酸は徐々に分解されて、溶けてしまうと考えられています。

便秘予防のための食事と運動

日本人の多くが便秘で悩んでいます。便秘の原因として食生活の乱れや水分の不足、ストレス、睡眠や運動不足などが挙げられます。便秘解消の方法として下剤に頼る傾向がありますが、下剤だけでなく、日々の食生活や運動、生活のリズムを見直すことも、便秘の改善に効果的です。



◇食生活について

◆朝食をしっかり食べよう

腸内にある程度の量の便がないと押し出すことができず、S状結腸に便が滞ります。食事を抜くと、その分便が作られないので1日3食とることが基本です。とくに、朝食をとったあとは強い便意が起きやすいので朝食はしっかり食べるようにしましょう。

◆食物繊維をとろう

食物繊維には、便を軟らかくして出しやすくする作用があります。さらに腸内の善玉菌を増やし、腸の調子を整える作用もあります。昆布やわかめ、こんにゃくなどに含まれます。また腸の中で水分を吸収して便の体積を増やし、ぜん動運動を活発にし、排便をスムーズにしてくれます。食物繊維は便秘予防および改善のためには積極的にとりたい成分です。

◆腸内環境を整える

大腸の中には善玉菌、悪玉菌という腸内細菌がいます。善玉菌は消化・吸収を助けたり、免疫力を高めて健康保持や老化防止などの働きをします。また悪玉菌は腸内を腐敗させてガスを発生させたり、発がん物質を産生する作用があります。年をとると善玉菌の割合が減り、悪玉菌が増えるといわれています。そうすると腸内環境が悪化し、腸の活動が鈍くなり、便秘のトラブルの原因になります。大腸の中の環境をよい状態にするためには、善玉菌を増やす食品であるヨーグルトや納豆、漬物など発酵食品をとるとよいといわれています。

◇生活習慣について

◆排便の習慣をつける

毎日朝食後に、便意の有無に関わらずトイレに行きます。そうすることで自然と便意がもよおされるようになり、規則的な習慣が作られます。

◆腸をマッサージする

腸のマッサージは便秘解消に効果的です。以下の手順で行ってください。

左下腹部の腰骨の内側を軽く押ししてみましょう。S状結腸は便が溜まりやすい場所なので、ここを刺激すると効果的です。

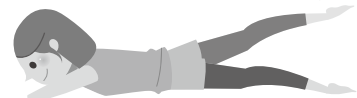
- ①手の指を添えてS状結腸の上に置き、もう片方の手を添えて軽く20回ほど押しします。
- ②指先をななめ下に向かって徐々に移動し、足の付け根までできたら、また元の位置からマッサージします。これを10回くらい繰り返してみましょう。



◆適度な運動をする

体を動かすと血流がよくなり腸の働きが活発になるので、1日に10～15分ぐらいの適度な運動を心がけましょう。特に腹筋の力が弱いと排便が困難になりますので、腹筋を中心にバランスよく体を鍛えてみましょう。

バタ足体操…水泳でバタ足をするように、手を顔の下においてうつ伏せの状態になり、膝をのばしたままゆっくりと大きく上下させます。10回くらいしてみましょう。



足上げ体操…あおむけに寝て、両手は体の脇に置き、膝を伸ばした状態で床から30センチくらい持ち上げます。5～10秒その状態を維持します。これを5回くらい繰り返してみましょう。



無理なく毎日継続的に行うことから始め、少しずつ便秘解消を目指してみてください。

夏に多い子どもの病気

夏に子どもたちがかかりやすい感染症に、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」があります。3大夏かぜとも呼ばれていますが、夏かぜから身を守るために、それぞれの特徴やケアのポイント、予防について紹介します。

手足口病

その名の通り、手や足、口の中などに小さな発疹や水疱が現れます。おしりやひざなど全身にできることもあります。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどで、下痢などを伴うこともあります。手足の水ぶくれは痛みがりますが、口の中は痛むことがあります。ほとんどの人は3日～7日で自覚症状がなくなり回復します。



原因は、エンテロウイルスやコクサッキーウイルスの感染によるもので、ウイルスのタイプが数種類あるため、以前にかかったことがあっても、再度かかってしまうこともあります。水疱から直接人へはうつりません。

ヘルパンギーナ

39～40℃の高熱が突然出て、のどの奥にたくさんの小さな水疱ができるのが大きな特徴です。水疱がつぶれると唾液を飲み込むのがつらいほど痛みがひどくなり、よだれが増えたり、食欲も低下します。熱は2～3日でさがり、水疱は1週間程度でおさまります。手足口病のような全身の発疹は出ません。

原因は、エンテロウイルスやコクサッキーウイルスへの感染です。複数のウイルスが原因になっているので、何度もかかってしまう人もいます。

咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスに感染することで、38～39度の高熱が4～5日続き、のどの腫れや痛みの他に目やに、充血、涙目などの結膜炎症状



や腹痛、下痢を伴うこともあります。熱は下がりにくく、1週間程度続くこともあります。

夏にプールで集団感染することがあり「プール熱」とも呼ばれますが、非常に感染力は強く口や鼻、目の結膜からウイルスが体内に入り感染するので、実際にはプール以外でも感染は広がります。

治療やおうちでのケアは？

夏かぜはウイルス性の疾患で特別な治療薬はありませんが、高熱やのどの痛みなどの症状を抑えるための薬を使うこともあります。プール熱で目の症状が強ければ点眼薬による治療が必要になります。

高熱も心配ですが、熱さましは使いすぎることをないように、子どもの状態に応じて利用しましょう。

夏かぜは、安静にすることで次第に回復する場合がほとんどです。家庭では、脱水を起こさないようにこまめな水分補給と消化の良い食べ物を少しずつ与えるとよいでしょう。

口の中に水疱ができて痛い時は、プリンやゼリーなど柔らかいもの、熱くないもの、味の濃くないものなど刺激の少ないものを与えてあげてください。

また、兄弟姉妹だけでなく、看病している親にもうつってしまうことがあるので、十分な手洗いやタオルや食器は子どもと別にしたり注意しましょう。

登園や登校は？

手足口病とヘルパンギーナは、症状が強く出ていてつらい間お休みすることになります。プール熱の場合は、感染を広げないために、原則として、発熱など主な症状がなくなった後、2日を経過するまで出席してはならないことになっています。主治医とよく相談してください。

夏かぜを予防するために

①手洗い・うがい

飛沫感染、接触感染を防ぐためには、手洗

いとうがい基本です。外から帰ったとき、食事の前などこまめにしておくで安心。手足口病やヘルパンギーナは、治ったあともしばらく便にウイルスが排せつされることもあるため、おむつ交換時の手洗いはとくにしっかり行いましょう。



②規則正しい生活

夏はイベントも多く、生活リズムが乱れがちです。また、夏の暑さは体力を消耗しやすく子どもも疲れやすくなっています。早寝早起きをし、睡眠時間をしっかり確保してあげましょう。

③食事

夏はアイスやジュースなど冷たいものを多

く摂りがちで、おなかを壊してしまうことも。栄養を考えて、バランスよい食事も大切です。食中毒が起こりやすい季節でもあるので、食べ物の保管にも注意し、調理時はしっかり加熱することが大切です。



④健康に過ごせる室内環境

エアコンや扇風機を効果的に使い、温度や湿度を調整し心地よく過ごせる環境を保つことも大切です。夏は温度を26～28度、湿度は60%前後に保ち、定期的に換気もしましょう。

発熱や発疹などの症状がでたら、かかりつけの小児科を受診するようにしましょう。

都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会の約5000個の金・銀・銅メダルを、全国各地から集めたリサイクル金属で作るという国民参画型プロジェクトです。

皆様のご家庭で不用になった携帯電話、パソコン、デジカメ等の使用済小型家電が、東京オリンピック・パラリンピックのメダルの原料として使われます。リサイクル金属をメダル製作に活用することで環境に配慮し、日本の技術を駆使することで、金の精錬におけるリサイクル率100%を目指します。

過去にもメダルの原材料の一部としてリサイクル金属が含まれた例はありましたが、国民が

参画し、メダル製作を目的に不要になった小型家電の回収を行い、集まったものから抽出された金属でメダルの製作を行うプロジェクトは、オリンピック・パラリンピック史上初めてとなります。

日本の都市鉱山量は年間約65万トン程度とされており、平成27年度の小型家電リサイクルによる回収量は約5.7万トン程度であり、回収率は10%未満とまだまだリサイクルが進んでいない状態です。今回のプロジェクトの推進により回収量を拡大することが期待されています。

あなたの携帯電話や小型家電がメダルに生まれ変わる!



みんなの想いがこもったメダルを東京2020オリンピック・パラリンピックのアスリートに届けよう!

健康教室 39

夏休み 親子で手打ちうどんを作ってみませんか？

日時：8月29日(水)10:00~14:00

場所：平野屋薬局(本店)内3階 けんこう広場(今治駅前)

内容：親子でうどん作り 親子で遊ぼう

費用：1人300円



漂白していない地元産小麦粉を使ってのうどん作りです。クリーム色がかかり、味があるのが特徴です。ぜひ、挑戦してみてください。

*子どもさんは、年長・小学生に限らせていただきます。

*バスタオル(うどんを包みます)持参。

直径30cm以上のボール・麺棒・包丁も数が不足しますので、あれば持ってきてください。

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)

8月7日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
21日(火)平野グリーン薬局・23日(木)平野ごう薬局
28日(火)平野あさくら薬局・30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

- 8月2日(木)・9日(木)・23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

- 8月8日(水)・25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