

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  
366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

## 第39回 健康教室開催

8月29日(水)健康教室「親子で手打ちうどん作り」を開催しました。26名と大勢の方に参加していただき賑やかな時を過ごすことができました。今回は、愛媛大学社会共創学部の学生さんがインターンシップで訪問しており、一緒にうどん作りを楽しみました。

まず、小麦粉をボールに入れて塩水を加え、おから状になるまでよくかき混ぜます。丸く固めて生地を寝かせている間に、子どもたちは薬剤師体験をしました。好きな色のマールチョコを選んでそれぞれ包装しました。子どもたちは、「マール菓」がおいしかったと喜び、お母さん方も薬剤師体験に関心を持っていただきました。



次は、寝かした生地をビニール袋の真ん中においてしっかり踏んでこしを出し、さらに40分寝かします。その間に学生さんが「〇×ゲーム」をしてくださいました。



子どもたちは、大はしゃぎで学生さんとのふれあいを楽しんでいました。

寝かしが終わったら、いよいよ生地を麺棒で厚さが3~4ミリになるまで延ばしていきます。平らになった生地を、包丁で3~4ミリ幅に切ってうどんの完成です。



沸騰したお湯に麺を入れ、約10分茹でて、茹で上がったら、水で冷やし、手打ちうどんの完成です。いよいよ試食です。今回使った小麦粉は今治産でクリーム色がかり味があるのが特徴です。「おいしい、おいしい」と言ってほおばっていました。

「こねたり踏んだり力がいった」「細く切るのがむずかしかった」「こしがあって食べ応えがあった」「みんなで作ったのが楽しかった」「もう1回やったらうまくできるかな」などの感想を聞かせてくれました。

平野薬局では、皆様のご要望も聞きながら、健康作りのお手伝いをさせていただきたいと考えています。今後ともよろしくお願ひします。



# 加齢と老化

加齢は単なる時間経過で毎年1歳ずつ歳をとり誰もが同じスピードで進んでいくのに対し、老化とは加齢に伴う細胞や組織の機能低下により筋力、免疫力、病気に対する抵抗力などの生体機能が低下することです。一定年齢以降誰にでも起こることですが、遺伝的要因や生活・環境要因の影響を受け、個人個人で速さが違います。老化は避けては通れないものですが、決して病気ではありません。



## いつから始まる?

老化は生物学的機能が成熟ピークに達する20~30歳以降に始まり、徐々に進んでいきます。40歳以降はそのスピードが加速すると考えられています。

## 原因は?

老化の原因の1つは、加齢による活性酸素障害であると考えられています。活性酸素障害は、①活性酸素生成速度、②活性酸素消去速度、③活性酸素組織修復速度のバランスにより決まるとされています。つまり①を抑え、②、③を回復させることができれば、老化のスピードを抑えることができるということになります。

活性酸素ができる原因には様々ありますが、車の排気ガス、タバコ、紫外線、激しい運動や心理的ストレスなどが主な原因と考えられています。

老化のスピードが40歳以降に早まるのは、活性酸素を取り除いていた「抗酸化酵素」の能力が急速に減少するためと考えられています。このため老化のスピードを抑えるには、代謝を抑え、活性酸素の蓄積を抑制することが有効と考えられています。



## 老化による身体への影響

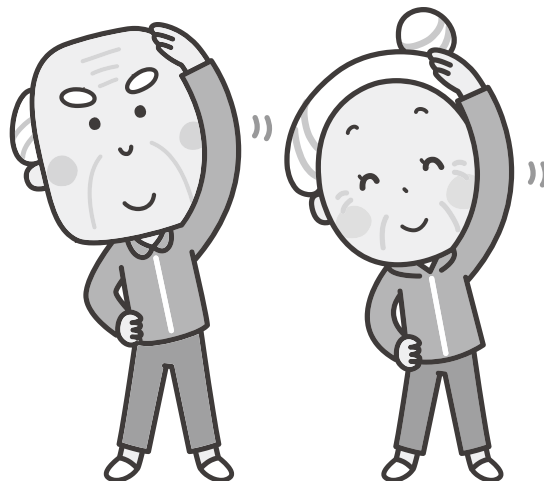
老化は、身体へ様々な影響を及ぼします。視力や聴力の低下などもその1つですが、その他主なものは、



1. 脳神経系…大脳萎縮、脳細胞減少、神経伝達物質の活性低下による認知機能の低下
2. 心血管系…左心室肥大、冠動脈硬化、運動時の最大心拍出量低下による心筋梗塞、心肥大、心不全、高血圧など
3. 呼吸器系…肺胞数の減少、肺の弾性力の低下による呼吸機能の低下
4. 消化器系…咀嚼や嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎、消化管運動の低下による便秘などの便通異常、胃内容物の逆流による逆流性食道炎など
5. 腎泌尿器系…腎血流量などの低下による夜間頻尿や尿失禁など
6. 骨格系…骨量、骨密度などの減少による骨粗鬆症、骨折など、また関節液の減少などによる関節炎など様々です。



「医師から、歳のせいだと言われた」などとお聞きすることもあり、老化が原因の体の不調は誰もが避けては通れないものですが、できるだけ遅く、影響は少なくしたいものです。



# 台風や豪雨の浸水対策に! 『土のう』の代わりに『水のう』が役立つ!

年々増えているゲリラ豪雨や大雨による被害。この夏各地で土砂災害のニュースも連日大きく報じられています。マンションの低層階や一戸建てに住む人は、自宅の浸水が心配になりますよね。



浸水を防ぐには、水をせき止めるか別の方向へ誘導するしかありません。そのため有効なのは『土のう』ですが、自宅で用意するのはなかなか大変です。しかし、土の代わりに水を利用する『水のう』なら、身の回りにあるもので簡単に作ることができるので紹介します。

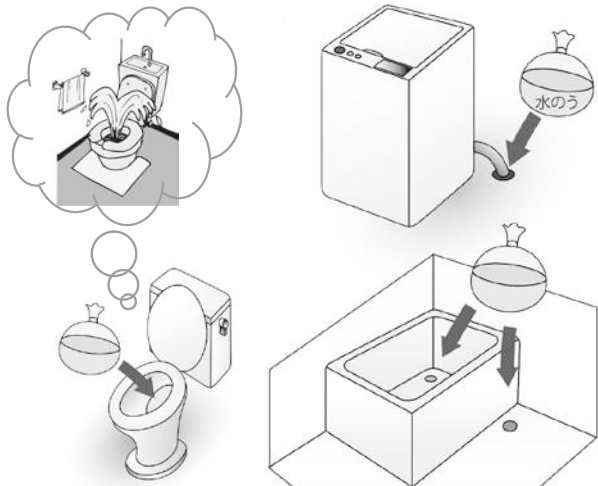
## 簡易水のうの作り方

1. 40～45リットル程度のごみ袋を2枚重ねて水を入れる。
2. 中の空気を押し出し、袋の口をねじって縛る。



## 簡易水のうを使った逆流防止対策

低地の住宅は、少しの浸水でトイレや排水溝から汚水が逆流する「排水溝逆流浸水」が発生する可能性があります。この簡易水のうは、排水溝からの汚水の逆流防止や止水板の代わりとして使うことができます。



- ・ 1階のトイレ便器の中に入れる。
- ・ 浴室、浴槽（浴槽は栓をして水を張っておくのも可）、洗濯機の排水溝の上に載せる。

## 簡単止水板を使った浸水対策

止水板は玄関や出入り口、半地下の入り口に設置して、外からの浸水を防いでくれます。簡易水のうを利用する方法も含めて、下記のような代用品で止水板を作ることが可能です。板がない場合は、テーブル、タンス、事務用ロッカー、畳などで塞ぎ水の流入を防ぐこともできます。



- ・ 長めの板を置き、水のうを段ボールの箱に入れて並べ、止水板にする。
- ・ 土を入れたプランターをレジャーシートで巻く。
- ・ 水を入れたポリタンクを並べ、レジャーシートなどでくるむ。

ここで紹介した簡易水のうは、あくまでも小規模な浸水で水深の浅い初期の段階で使用するものです。雨量や浸水の状況を見極め、危険を感じる前に早めに避難しましょう。

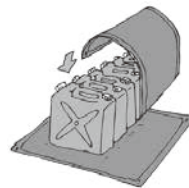


水のうと板による簡易止水板

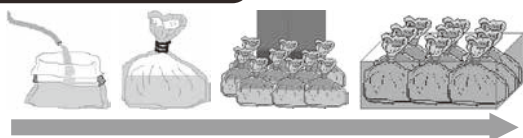


プランターとレジャーシートによる止水

ポリタンクとレジャーシートによる止水



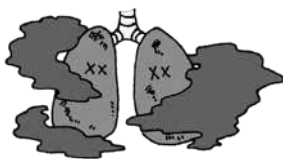
ゴミ袋で簡易水のうを作る ダンボール箱に入れると強度が増す。





# COPDについて

COPDという病気はご存知でしょうか。日本語では慢性閉塞性肺疾患といい、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。COPDは、タバコの煙を主とする有害物質を長期にわたり吸入することなどで生じる肺疾患で、咳や痰が出たり、気管支が細くなり呼吸がしにくくなります。また、気管支の先には酸素を取り込んだり二酸化炭素を排出したりする肺胞というブドウの房状の小さな袋があります。COPDになると肺胞が破壊され、この働きが低下します。こういった肺の変化は残念ながら治療によって元に戻すことはできません。日本ではCOPD患者の90%以上が喫煙者です。喫煙率が低下しない限り年々患者数も増えていきます。

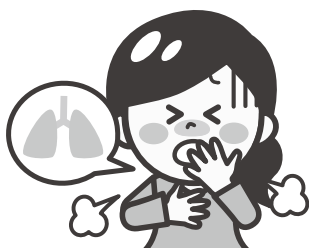


煙、病気の理解、運動療法、栄養療法、急激な悪化（増悪）の予防などがあります。禁煙は治療の第一歩と言われ、喫煙を続けていることは病気の進行を止めることはできません。1人で禁煙をするのが難しいのであれば、禁煙外来などを利用してみるのもいいでしょう。また、増悪を起こすと命にかかわることがあります。増悪とはインフルエンザや肺炎などの呼吸器の感染症をきっかけに呼吸困難などの症状を悪化させてしまうことをいい、増悪を起こさないように対策を立てることが重要になります。対策として帰宅時の手洗い・うがいの徹底やインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種、体力の向上・維持、適正体重の維持、治療の継続などがあります。

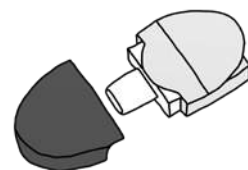


## 症状

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れしたり、風邪でもないのに咳や痰が続いたりすることが主な症状です。その他にもゼーゼー、ヒューヒューといった呼吸音（喘鳴）や体重減少、頭痛などがあります。これらの症状は日常でよく見られるため見過ごしてしまいがちになり、発見が遅れて病状が進行してしまっている場合があります。



〈薬物療法〉…抗コリン薬やβ<sub>2</sub>刺激薬といった吸入の気管支拡張薬が中心となります。気管支を広げることで呼吸を楽にすることができます。また、必要に応じて痰を出しやすくしたり、量を調節したりする痰きりの薬や咳止めの薬、感染症を防ぐ抗生物質などを使用します。喘息を合併している場合は、ステロイド薬を用いることもあります。



## 治療

変化を起こした肺を元に戻すことはできませんが、早い段階で病気を発見し、治療を続けることで症状を和らげたり、病気の進行を抑制することは可能です。COPDの治療には、日常生活の管理や薬物療法、在宅酸素療法などがあります。

〈日常生活の管理〉…COPDと付き合っていく上で最も重要な項目になります。具体的には禁

煙、病気の理解、運動療法、栄養療法、急激な悪化（増悪）の予防などがあります。禁煙は治療の第一歩と言われ、喫煙を続けていることは病気の進行を止めることはできません。1人で禁煙をするのが難しいのであれば、禁煙外来などを利用してみるのもいいでしょう。また、増悪を起こすと命にかかわることがあります。増悪とはインフルエンザや肺炎などの呼吸器の感染症をきっかけに呼吸困難などの症状を悪化させてしまうことをいい、増悪を起こさないように対策を立てることが重要になります。対策として帰宅時の手洗い・うがいの徹底やインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種、体力の向上・維持、適正体重の維持、治療の継続などがあります。

COPDで適切な治療を受けている人は1割にも満たないとされています。当てはまる症状があったら、病院を受診してみましょう。



# 夏バテ改善



毎日暑い日が続いています。暑いからといって「冷房の効いた部屋ばかりにいる」「アイスクリームや冷たい飲み物ばかり食べている」「毎日シャワーで済ませている」といった人が多

く見受けられます。

軽い疲労感から、やがて食欲不振や体調不良（立ちくらみ、めまい、むくみ、微熱など）がひどくなって、夏バテの状態になっていませんか？

日頃の生活習慣を見直して、元気に暑さを吹き飛ばしましょう。

## ①心地よい睡眠を心がけよう

疲れをいやし、免疫力を高めるために大切です。

## ②入浴はぬるめのお湯でゆっくりと

体温調節機能の乱れを回復させ、リラックス効果があります。

## ③胃腸に負担のかからない消化のいいやさしい食事を

冷たい食べ物より、温かい食べ物の方が胃腸に負担がかからないため、体力の回復に役立ちます。また、夏は基礎代謝が上がり、タンパク質とエネルギーを生み出すビタミンB<sub>1</sub>が含まれた食事をとることも大切です。



## トマトスープ

- ・鶏むね肉…60g
- ・バター……10g
- ・キャベツ…50g
- ・スープ…200ml
- ・玉ねぎ……50g
- ・塩…………1.5g
- ・トマト……50g

- ①鶏むね肉は薄くそぎ切りする。
- ②玉ねぎはくし型に、キャベツは短冊に、トマトはへたをとって2cm角にそれぞれ切る。
- ③鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒め、残りの材料を加えて炒める。
- ④スープを入れて煮込み、柔らかくなったら塩で味付けする。



## かぼちゃの豚肉巻き焼き

- ・豚もも肉…4枚
  - ・しょうゆ…小2
  - ・かぼちゃ…60g
  - ・みりん…小2
  - ・油…………少々
  - ・酒…………小2
  - ・砂糖…………小2
- A

- ①かぼちゃは6mmの厚さに切り、電子レンジで加熱する。
- ②豚肉で粗熱のとれたかぼちゃを巻く。
- ③フライパンに油を少々入れ、②の巻き終わりを下にして焼く。途中、裏返しながらかき、Aを加えてからめる。



## しょうが白玉

- ・白玉粉……30g
- ・水……………適量
- ・大根おろし…大1/2
- ・しょうが湯の素…1/2袋

- ①大根をおろす。
- ②白玉粉に①を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのかたさにする。
- ③小さめに丸めて熱湯でゆでる。
- ④しょうが湯を作り、③を加える。



※一人前

# 家庭でできるエコな取り組み

- ★冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する…カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、クールビズやウォームビズを取り入れて冷暖房機に頼らず過ごしましょう。使用時期も少し待ってみましょう。
- ★1日5分のアイドリングストップ…駐車や長時間停車する時は、車のエンジンを切りましょう。大気汚染物質の排出削減になります。
- ★待機電力を50%削減する…主電源を切りましょう。長時間使わない時はコンセントを抜きましょう。家電製品の買い替えの際には、待機電力の少ないモノを選びましょう。
- ★シャワーを1日1分家族全員が減らす…身体を洗っているあいだ、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。

- ★風呂の残り湯を洗濯に使いまわす…洗濯や庭の水やりに使いましょう。残り湯の利用のために市販されているポンプを使うと便利です。
- ★保温を止める…ポットやジャーの保温は利用時間が長いと多くの電気を消費します。ごはんは電子レンジで温め直す方が電力の消費は少なくなります。
- ★家族が同じ部屋で団らんし、冷暖房と照明の利用を2割減らす…家族が別々の部屋で過ごすと、冷暖房も照明も余計に消費します。
- ★エコバッグを持参し省包装の野菜を選ぶ…トレーやラップは、家に帰ればすぐゴミになります。エコバッグを持ち歩けばレジ袋を減らせます。



# 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)

9月4日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局  
11日(火)平野グリーン薬局・13日(木)平野ごう薬局  
18日(火)平野あさくら薬局・20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

- 9月6日(木)・13日(木)・27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

- 9月15日(土)・29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

