

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
367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

スマホ老眼



最近、20代、30代の若い人たちのあいだで、「手元が見えにくい」「夕方になると物が見づらい」などといった老眼のような症状に悩む人が増えています。これは、スマートフォンなどの携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。

「スマホ老眼」と加齢による「老眼」との違いを説明します。

「老眼」は、加齢によって眼の水晶体や毛様体筋が硬くなり、調節機能が低下することで、近くのものにピントが合いにくくなる状態のことです。通常、その初期症状が現れるのは40歳を過ぎてからと言われています。

一方、「スマホ老眼」は、近距離のスマートフォンを見続けることによって、一時的に老眼のような症状が起こるものです。長時間にわたってスマートフォンを使用することで、近くにピントが合ったままで元に戻りにくくなり、一瞬、遠くがぼやけたり、見づらいつ感じたりします。特にスマートフォンでの操作は、パソコンなどの操作時よりもさらに近い距離で、小さな画面をつい長時間凝視してしまいがちです。そのため眼に大きな負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいといえます。

このような状態が続くとピント調節が利かなくなり、近くもぼやけたり、見づらくなるという老眼のような症状が現れます。初めは一時的なものですが、繰り返すうちに重篤化したり、老眼を早める危険性も指摘されています。また、スマートフォンが発する強い光は、目に入る光量を制限する虹彩筋にも大きな負担がかか

るといわれています。網膜にダメージを与えてスマホ老眼に拍車をかけるほか、睡眠リズムも乱れたり、肩こりなどに悩まされることもあります。

●スマホ老眼にならないために

「利用自体を控える」のが良いのですが、現代のようにスマートフォンが普及してしまうと利用自体を控えるのが難しい場合もあり、以下の点を心がけるとよいでしょう。

①定期的に休憩をする。

1時間おきに10～15分の休憩は必要。遠くを眺めたり、目のストレッチもおすすめです。

②スマートフォンとの距離は40cm以上を保つこと。

スマートフォンでメールやネットを利用するときの画面と目の距離はおおよそ30～35cm。デスクでパソコン操作をするときがおおよそ40～50cmといわれているので、20～30%は近いことになります。日頃から距離も意識して使用するとよいでしょう。

③意識的に瞬きの回数を増やす。

画面に集中していると無意識のうちに瞬きの回数が減り、目はドライアイ傾向に。瞬きを意識することで目の乾燥を防ぎます。

④疲れたときは目の周りを温める。

温めたタオルを閉じた目の上に乗せることで、血行が良くなり毛様体筋の緊張がほぐれ、目の疲れを改善します。

⑤見えにくい状態が続くようなら、早めに専門医に相談することをお勧めします。



スポーツの秋を楽しもう

酷暑だった夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節がやってきました。今年の夏は熱中症の心配があり運動を控えていた人も多いのではないのでしょうか？朝夕が涼しくなり様々な活動に適した季節となりましたので、健康な体づくりのために再び運動する習慣を再開してみませんか。



例えば、軽く汗をかくような運動を週2日以上する習慣のある方は筋トレやストレッチ、ジョギングなどをあと10分追加する。普段あまり運動をする習慣のない方はラジオ体操や自転車通勤、エレベーターでなく階段を利用するなど生活の中で今より少しでも長く体を動かすことから始めましょう。

まずは+10(プラス・テン)で体を動かす習慣をつけましょう

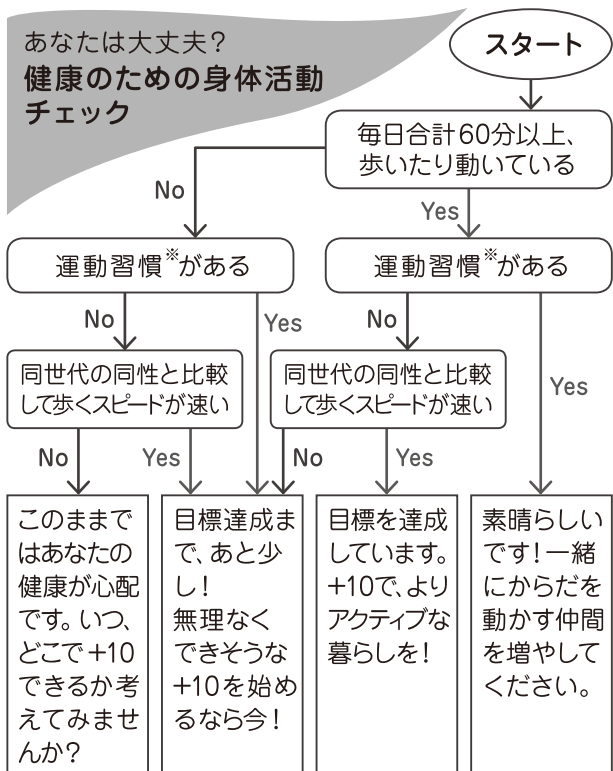
「+10(プラス・テン)」とは、健康寿命を伸ばすために厚生労働省が「今より10分体を動かそう」と推奨している健康づくりのための活動指針です。年齢や生活習慣によって人それぞれ日々の運動量は異なりますが、自分の今の生活習慣に10分多く体を動かす習慣を取り入れるだけなので誰でも簡単に始められます。+10の内容は自分の身体活動量に合わせて取り組みましょう。

無理は禁物!

健康のためにと考えて取り組んでいても過度な運動は逆効果となってしまいます。例えば筋力トレーニングの場合、筋肉に負荷をかけていったん壊れた筋肉の細胞が回復するとき以前より細胞が増えることで筋肉が太くなっていきますが、毎日激しい筋トレを続けると細胞の回復が破壊に追いつかず逆に筋肉が細くなったり、けがにつながったりしてしまいます。ウォーキングやジョギングの場合も過度に行くと、特に高齢の方では膝の関節に負荷がかかりすぎ痛みの原因になることもあります。何事も過ぎたるは及ばざるが如し。時間や運動強度は少しずつ増やし、体調が悪い時は無理をしない、痛みや違和感のある時は専門家に相談するなど、自分の体に合わせて取り組みましょう。



一般に、健康増進のためには18~64歳では1日8000歩が目安です。また、18~64歳では毎日合計60分、65歳以上では合計40分を目標に生活の中で元気に体を動かしましょう。



*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

※厚生労働省 アクティブガイド参照

継続が大切

健康増進のためには毎日少しずつでも習慣にして続けることが大切です。そのためには、家族や友人などと一緒に楽しく取り組みましょう。これから紅葉の季節ですので、いつもと気分を変えて美しい景色を眺めながらのウォーキングも素敵ですね。

感情の老化

若い頃に比べて新しいことを始めるのが億劫だったり、興味がわかなくなったりと感ずることはないでしょうか？また何でもないことに腹が立ったり、ちょっとした失敗が気になり、いつまでもくよくよしてはいませんか？それは感情の老化が始まっているのかもしれない。身体の機能と同じように、感情も年齢とともに老化していきます。

感情の老化は、脳の中の感情や意欲、創造性などをつかさどる「前頭葉」という部分の老化により起こります。脳の老化は、加齢により脳が萎縮することにより起こりますが、脳全体が均等に萎縮するわけではなく、前頭葉が最も早く萎縮し、早い場合は40歳代から始まることがわかっています。

感情の老化をチェック

- 自分から友達を遊びに誘うことがなくなった
- 様々なことに好奇心がわなくなった
- 失敗すると以前よりくよくよ考えてしまう
- 自分と違う意見をなかなか受け入れられない
- 年下の人にため口をきかれるとムツとする
- 何事もこの歳で始めても遅いと思う
- お金を使って楽しむより、老後に備えてお金を貯めたいと思う
- 一つの事が気になるとしばらく頭から離れない
- どんなことにもあまり感動しない
- 気になるといつまでも引きずる
- 以前よりいらっとする事が多くなった
- 最近の若者のことは理解できないと思う
- 失敗などが気になり、眠れないことがたびたびある
- かつとして声を荒らげてしまうことがある
- 以前と比べていろいろなことに腰が重くなった
- 以前と比べて斬新なアイデアが思い浮かばなくなった
- 新刊書、旅行の広告、グルメやファッション雑誌などを見なくなった



脳の老化を遅らせるために

一度失われた脳細胞は再生しませんが、脳には殆どの活動に必要な数を越える細胞があり、残っている神経細胞間に新しい結合が作られます。また高齢でも脳のいくつかの領域では新しい神経細胞が作られることがわかっています。

●感情の老化を防ぐためには

- ◎ウォーキングやエアロビクスなどの有酸素運動（できれば1回30分程度、週5回くらい）を続ける



- ◎抗酸化物質や抗炎症物質として知られるポリフェノール（アントシアニン、カテキン、カカオポリフェノール、ルチン、クルクミンなど）やEPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）を積極的に摂る

- ◎積極的に社会参加・知的活動・生産活動をする人と交流することで、脳が活性化され、感情も豊かになり、老化防止につながります。



以上のようなことに気をつけ、気持ちはいつまでも若々しくいたいものです。



食中毒

食中毒には、大きく分けて細菌によるものとウイルスによるものがあります。

「カンピロバクター」、「ウェルシュ菌」、「サルモネラ菌」など細菌による食中毒は、梅雨から秋にかけて気温の高い時期に多く発生します。「ノロウイルス」や「ロタウイルス」などウイルスによる食中毒は、気温が低く乾燥している冬の時期に多く発生します。それぞれの特徴や予防方法についてご紹介します。

【細菌による食中毒】

「カンピロバクター」

細菌による食中毒のなかで最も多く、下痢、腹痛、嘔吐、38度を超える発熱、頭痛などの症状がみられます。生肉や加熱不十分な肉が原因になることが多いです。肉類は十分に加熱調理し、鳥刺しなどの生食は控えるようにしましょう。

「ウェルシュ菌」

エンテロトキシンというウェルシュ菌の毒素の作用により、腹痛と下痢をくり返すのが主な症状ですが、1～2日で治まります。嘔吐や発熱はほとんどみられません。大量調理や作り置きが多いカレーやシチューで増殖しやすいと言われていています。ウェルシュ菌は加熱しても死なない「芽胞」を形成するため、加熱によって防ぐことが難しいので、常温で放置せず、作り置きはなるべく避けるようにしてください。温めなおす場合はよくかき混ぜて鍋底にもしっかりと空気を送りながら加熱しましょう。たくさん作ってしまった場合は小分けして冷蔵庫で保存してください。

「サルモネラ菌」

症状としてはまず嘔吐からはじまり、数時間後に腹痛や下痢を起こします。下痢は3～4日持続し、1週間以上に及ぶこともあります。肉、卵、うなぎを食べて感染することがあります。食品はしっかり

加熱し、賞味期限を過ぎた卵は生で食べないようにしましょう。

【ウイルスによる食中毒】

「ノロウイルス」

食中毒の原因で最も多いのがノロウイルスです。嘔吐や下痢が主な症状で、1日数回からひどい時には10回以上の時もあります。子どもでは嘔吐が多く、大人では下痢が多いことも特徴の1つです。感染力が非常に強く、感染した人の嘔吐物や排泄物から感染することがあります。

「ロタウイルス」

乳幼児をはじめとする子どもに多い食中毒です。主な症状としては激しい嘔吐や下痢、39度以上の発熱です。便の色が白色になることがあり、水のような下痢が出ることから脱水に注意が必要です。感染力が強いため、嘔吐物や排泄物から感染することがあります。

ノロウイルスもロタウイルスもアルコール消毒はあまり効果がないため、嘔吐物や排泄物を処理するときは塩素系漂白剤を薄めて使用してください。

【食中毒を防ぐための3原則】

「つけない」…手にはさまざまな菌やウイルスが付着しています。普段から手洗いの習慣をつけ、調理を始める前や生の肉や魚を取り扱う前後は念入りに手を洗うようにしましょう。

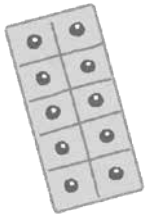
「増やさない」…食べ物についた菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、速やかな調理と提供を心がけましょう。

「やっつける」…ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。魚や肉だけでなく野菜も加熱して食べると安心です。

食中毒についての正しい知識を身につけ、食中毒にならないように普段の生活から心がけていきましょう。



10代のタミフル使用解禁



今年に入り、厚生労働省はタミフルの10代への使用禁止を解除する方針を決めました。2007年、タミフルを服用した10代の患者が自宅から転落死するという痛ましい事故があり、その後も事故が続いたため、厚生労働省は、10代のインフルエンザ患者に対し、「原則使用を差し控えること」としていました。

しかし、その後厚生労働省の調査で異常行動はタミフルを服用したから起こるわけではなく、他の抗インフルエンザ薬や高熱により起こることもあり、「抗インフルエンザ薬と異常行動との因果関係は不明」としてタミフルに限定しての禁止措置を取りやめるようになりました。異常行動とは、突然家中を走り回る、意味不明な事を言う、外に飛び出そうとするなどの行動をさします。「異常行動があらわれる可能性があるなら、子どもに飲ませるのは心配…」と思われるかもしれませんが、異常行動が現れるのはごくわずかな割合で、注意事項を守り適切にお薬を飲めば過剰に心配することはありません。抗インフルエンザ薬は、症状のある期間を短くし、悪化を防ぐことができます。



異常行動による事故を防ぐために

抗インフルエンザ薬にはタミフル、リレンザ、イナビルなどがあります。これらの薬を使用するしないに関わらず、インフルエンザ罹患時は異常行動が起こる可能性がある為、自宅で療養する場合、抗インフルエンザ薬の服用を始めて少なくとも2日間、保護者は子どもが一人にならないように目を離さないことが大切です。さらに、以下のことに気をつけましょう。

- ①自宅の玄関や窓のカギを全てかける
- ②ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ③一戸建ての場合、できる限り1階で寝かせる

インフルエンザに感染しないために気を付けること

例年、インフルエンザは11月頃から徐々に増え始めます。主にインフルエンザに感染した方の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します。人ごみは避け、出掛ける際はマスクを着用し、帰宅の際には手洗い、うがいをきちんと行いましょう。普段から栄養や睡眠を十分にとることも大切です。



インフルエンザワクチンも有効です。ウイルスは毎年少しずつ性質を変え、ワクチンの効果持続期間は4～5か月ほどしかありませんので毎年接種する必要があります。ワクチンは13歳未満では2回接種し、13歳以上では原則1回接種とされています。効果を発揮するのに2～3週間かかるため、11月中には接種しましょう。予防接種をすることで感染を完全に防ぐことはできませんが、感染者を減らし、もし感染したとしても症状を軽くする事ができます。



学校や仕事はどのくらい休めばいいの？

小児の場合、インフルエンザ発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまでは登校・登園は控えるようにしてください。成人の場合は、明確な基準は設けられておらず、会社の指示を仰ぎます。ウイルスは発症前日から、発症後3～7日間排出されるので、この期間は外出を控えるようにしましょう。



SDGs(エスディーゼーズ)とは

SDGsとは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、人々が地球環境や気候変動に配慮しながら、持続可能な暮らしをするために取り組むための目標のことです。2015年9月の国連総会で採択され、2030年までの達成を目指し、2016年1月に発効されました。

- ◎安全な水とトイレを世界中に
 - ◎エネルギーをみんなにそしてクリーンに
 - ◎住み続けられるまちづくりを
 - ◎気候変動に具体的な対策を
- などの17の大きな目標と、その目標を実現するために関連付けられた169のターゲットで構

成されています。

SDGsは国や政府、企業だけが意識すべき目標ではなく、私たち一人ひとりにも関わっている問題です。生活や意識を変えることで私たち個人でも出来ることを取り組んでいきましょう。



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)

10月2日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
9日(火)平野グリーン薬局・11日(木)平野ごう薬局
23日(火)平野あさくら薬局・18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

- 10月4日(木)・11日(木)・25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

- 10月6日(土)・20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