

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
368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

脳のアンチエイジング

記憶力は20代をピークに加齢とともに減退しますが、記憶力以外の能力は様々な経験から学ぶことで20代以降も成長し、知能全体では50歳頃まで伸び続けるといわれています。

しかし、多くの方は60歳頃になると記憶力に加えて判断力・適応力などに衰えがみられるようになり、脳の機能の老化が始まります。記憶力の老化が進行しもの忘れが次第に多くなるのもこの時期ですが、このもの忘れは加齢に伴う自然なもので、認知症の症状ではありません。

間違いやすい加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れの違いについて

◎認知症のもの忘れ

- ・体験全体を忘れる
- ・日常生活に支障がある
- ・新しい出来事を記憶できない
- ・ヒントを与えられても思い出せない
- ・時間や場所などの見当がつかない
- ・もの忘れに対して自覚がない



加齢によるもの忘れは、体験の一部を忘れるケースが増えても、もの忘れにより日常生活に混乱をきたしたりするようなことはありません。

しかし、ここで安心するわけにはいきません。高齢者の中には、認知症ではないけれど、ごく普通のもの忘れに比較すると、その頻度や程度がひどい人(軽度認知障害 Mild Cognitive Impairment (MCI))がいます。このような人は、アルツハイマー型認知症になる可能性が高いといわれています。

もの忘れを予防する生活習慣

- ①食習慣……野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる。魚(DHA、EPA)をよく食べる。赤ワイン(ポリフェノール)を飲む。
脳の活性に良いとされています。日本酒もよいとの報告がありますが、アルコールはほどほどにしましょう。
- ②運動習慣…週3日以上の有酸素運動をする。
全身の血流をよくして、細胞を活性化します。散歩でリフレッシュするのが手軽です。周囲の風景や出会いを楽しみに散歩しましょう。
- ③対人接触…人とよくおつきあいをする。
人とおしゃべりしたり、趣味を一緒にしたり、他人と交わることは、もの忘れの最大の予防法です。
- ④知的行動習慣…文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど。
もの忘れの予防という目的ではなく、人生の楽しみとして熱中できるとよいでしょう。
- ⑤睡眠習慣…6時間半～7時間半の睡眠・30分未満の昼寝・起床後2時間以内に太陽の光を浴びる。
脳を若く保ち、記憶力を維持するには最適な睡眠を心がけることが大切です。寝すぎて1日のリズムが崩れてもよくありません。

脳の状態を良好に保つためには、食習慣や運動習慣を変えることが、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だといわれています。毎日の生活に取り入れ、楽しみながら実践してみてください。



世界糖尿病デー2018

毎年11月14日は、I P F（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が定めた世界糖尿病デーです。これは、インスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日にちなんで、日本糖尿病協会ではその前後1週間（今年は11月12日～18日）を糖尿病週間とし、講演会や健康相談などを通じて啓発活動を行っています。



糖尿病は、全世界の人口の約8.8%（4億1500万人）もの人が抱える病気で、毎年500万人もの人が合併症などで亡くなっています。日本でも糖尿病と強く疑われる人950万人、可能性が否定できない人1100万人、合計2050万人の方が糖尿病有病者と推計されています。

糖尿病は、全世界の人口の約8.8%（4億1500万人）もの人が抱える病気で、毎年500万人もの人が合併症などで亡くなっています。日本でも糖尿病と強く疑われる人950万人、可能性が否定できない人1100万人、合計2050万人の方が糖尿病有病者と推計されています。

今年のテーマは「サルコペニア」

サルコペニアとは、加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、握力や歩行速度など身体機能低下が起こることを言います。転倒や骨折のリスクが高まり、要介護状態やときには死につながる危険性もあります。

主な原因は、以下のものです。

1. 加齢
2. 運動不足による筋力低下（特に下肢）
3. 栄養不良（特に蛋白質不足）

さらに、糖尿病の人は健康な人と比べてサルコペニアになりやすいと報告されています。

サルコペニアの予防法

◎適切な栄養摂取・・・個々の体格、活動量に合わせた栄養摂取が必要です。蛋白質は、適正体重1kg当たり1日1g以上（適正体重50kgの方で50g）必要です。この他にもビタミンC、D、E、葉酸なども重要な栄養素です。カロリー制限ばかりにこだわらず、必要な栄養がきちんと摂れるようバランスのよい

食事をこころがけましょう。自分の適正摂取量がわからない方は、かかりつけ医や栄養士に相談しましょう。平野薬局でもご相談に応じます。



◎運動習慣、豊富な身体活動・・・毎日動くことで、筋力増加、歩行速度の改善、転倒予防効果が期待されます。転倒予防のための運動は、バランス訓練、筋力トレーニング（特に下肢筋力が弱りやすいのでスクワットなど）、変速歩行*などがお勧めです。

*変速歩行

- 早歩き（10～20m）⇒ゆっくり歩き（10～20m）⇒早歩き（5歩）⇒ゆっくり歩き（5歩）⇒早歩き（5歩）⇒繰り返す



◎病気の治療・・・糖尿病や生活習慣病、骨粗鬆症などがある方は、きちんと治療を受けましょう。また口の中の健康も大切です。虫歯や歯周病などの治療を受け、口の中を清潔に保つようにしましょう。

サルコペニアチェックリスト

国立長寿医療研究センター「健康長寿教室テキスト」で検索してみてください。39ページのリストでサルコペニアの可能性があるかチェックできます。心当たりのある方はぜひやってみましょう。

ブルーライトアップ

糖尿病週間には、各地の建物などが糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーにライトアップされる予定です。近くでは松山城、いよてつ高島屋の観覧車「くるりん」、今治市公会堂などもブルーにライトアップ予定です。

（参照：世界糖尿病デー実行委員会HP、日本糖尿病協会HP）

健康教室 ④

お腹にやさしい食事 ～腸が元気になると免疫カアツプ～

腸の主な働きは、消化吸収と病原菌から体を守る免疫機能です。

お腹の不調を改善するには、1日3食バランスよく食べるこ



と、生活のリズムを整えること、ストレスをためないこと、睡眠を十分にとること、適度な運動をすることなどが大切です。

食事では、脂肪を多く含む食品や刺激物は避けるようにしてみましょう。

日時：11月27日(火) 10時00分～13時30分

内容：お話・調理実習と試食

費用：500円

**場所：平野屋薬局3F けんこう広場
(今治駅前 ロータリー側)**

興味のある方は、ぜひご参加ください

ルディックウォークを体験してみよう!!

13時30分～14時30分 参加費：無料

ポールを使って歩いてみよう。レンタルポールがありますのでお気軽に参加できます。

☆歩きやすい靴でお越しください

☆水分補給、日よけ対策は各自でお願いします

※参加には、事前申し込みが必要です。各薬局までお問い合わせください。

★ごはん

米飯……………150g

★ハンバーグのおろし煮

鶏ひき肉…80g	大根……………40g
玉ねぎ…30g	だし汁…………50cc
バター…4g (小1)	砂糖……………5g (小2弱)
パン粉…4g (大1)	しょうゆ…10g (大1/2弱)
卵……………10g	

★豆腐まんじゅう

木綿豆腐…100g (1/4丁)	片栗粉……………1g (小1/3)
小麦粉…15g	人参……………10g
エビ…20g	生しいたけ…10g
A	B
・だし汁…25cc	・だし汁…50cc
・しょうゆ…3g (小1/2)	・しょうゆ…3g (小1/2)
・砂糖…少々	・みりん…3g (小1/2)
・酢…2g (小1/2弱)	・塩…少々
	・片栗粉…1g (小1/3)
	・ねぎ…1g (斜め細切り)

★かぶのみそ汁

かぶ……………40g	だし汁……………180cc
かぶの葉…10g	みそ……………12g (大2/3)

メニュー

11月27日(火)の健康教室でつくります

- ①玉ねぎはみじん切りにして、バターで炒める。
- ②鶏ひき肉、パン粉、卵、①の玉ねぎを合わせてこね、小判形2個にまとめる。
- ③大根はすりおろす。
- ④だし汁を煮立て、②を入れ、再び煮立ったら、砂糖、しょうゆで味付けし、最後におろした大根を加えて火を止める。

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②エビ、人参、生しいたけは粗みじん切りにして、Aを加えて煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③水切りした豆腐に小麦粉を加えて、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ④③で②を包み、蒸し器で20分ほど蒸す。
- ⑤鍋にBを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に④を入れ、⑤のあんをかける。

- ①かぶはいちょう切り、かぶの葉は2cmくらいに切る。
- ②だし汁に①を入れて煮て、柔らかくなったらみそで味付けをする。

潰瘍性大腸炎

潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜にびらんや潰瘍ができる大腸の炎症性疾患です。日本での患者数は約16万人。もともとは欧米で多い疾患として知られていましたが、国内でも急速に増え、この10年で約1.8倍になりました。特徴的な症状としては、下痢や血便が認められます。痙攣性または持続的な腹痛を伴うこともあります。重症になると、発熱、体重減少、貧血などの全身の症状が起こります。また合併症として、皮膚の症状、関節や眼の症状が出現することもあります。病変は直腸から連続的に、そして上行性（口側）に広がる性質があります。免疫の異常が発症に関わっていると考えられていますが、原因は明らかになっていません。

診断

潰瘍性大腸炎の診断は、症状の経過と病歴などを聴取することから始まります。最初に細菌やウイルスの感染による腸炎、牛乳不耐症（乳糖不耐症）、クローン病、大腸がん、ストレスがおもな原因で起きる「下痢型過敏性腸症候群」などの病気と鑑別が必要です。その後、一般的にX線や内視鏡による大腸検査を受け、大腸の炎症や潰瘍がどのような形態で、大腸のどの範囲まで及んでいるかを調べます。さらに"生検"と呼ばれる大腸粘膜の一部を採取することで確定診断されます。

治療

潰瘍性大腸炎には根本的な治療がなく、潰瘍性大腸炎を完全に治す薬はありませんが、腸の炎症を抑え症状をコントロールする有効な治療は存在します。

〈5-アミノサリチル酸薬（5-ASA）製薬〉

メサラジン（ペンタサやアサコール）があります。経口や直腸から投与され、持続する炎症を抑える作用があり、下痢、下血、腹痛などの症状は著しく減少します。軽症から中等症の潰瘍性大腸炎に有効で、再燃予防にも効果があります。

〈副腎皮質ステロイド薬〉

プレドニゾン（プレドニン）等があります。経口や直腸から投与されます。中等症から重症の患者さんに用いられ、強力で炎症を抑えますが、再燃を予防する効果は認められていません。

〈血球成分除去療法〉

血液中から異常に活性化した白血球を取り除く治療法で、LCAP（白血球除去療法：セルソーバ）、GCAP（顆粒球除去療法：アダカラム）があります。ステロイド薬が無効な患者さんの活動期の治療に用いられます。

〈免疫抑制剤〉

アザチオプリン（イムラン、アザニン）は、ステロイド薬を中止すると悪化してしまう患者さんに有効です。また、タクロリムス（プロGRAF）はステロイド薬が無効の患者さんに用いられます。

〈生物学的製剤〉

難治性の患者さんには、インフリキシマブ（レミケード）やアダリムマブ（ヒュミラ）といった注射薬が使用されます。

〈手術療法〉

内科治療が無効な場合（特に重症例）、副作用などで内科治療が行えない場合、大量の出血、穿孔（大腸に穴があくこと）、癌またはその疑いの場合には手術が必要となります。

潰瘍性大腸炎は、症状が良くなったり（寛解期）悪くなったり（活動期）を繰り返す疾患です。速やかに炎症を抑えて寛解状態にする（寛解導入）とともに、再燃を予防



し、寛解を長く維持する（寛解維持）ことが治療の目標となります。免疫異常を調整する薬の登場で寛解導入も寛解維持も以前より容易にできるようになり、今後は、個々に合ったきめ細かな治療が期待されています。

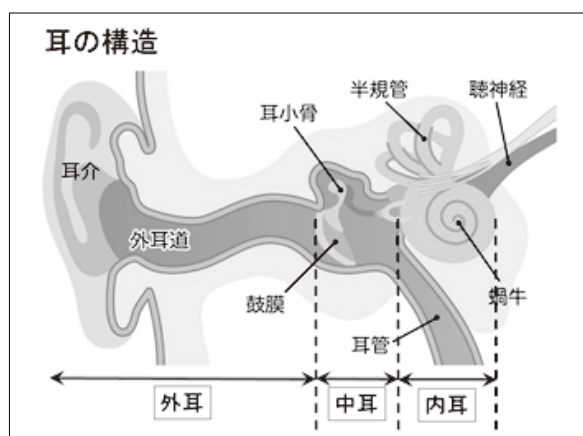
正しい耳掃除の方法



耳がかゆいから、耳掃除をする
と気持ちがいいからと耳の中をこ
すりすぎていませんか？

間違ったお手入れで、耳を傷つ
けたり、炎症を起こしたりする可
能性もあります。耳の構造や耳垢の役割、正しい
耳掃除の方法についてご紹介します。

耳の構造と働き



耳は大きく「外耳」、「中耳」、「内耳」の3つ
の部分に分けられます。

いわゆる耳と呼ばれる部分「耳介」と耳介か
ら鼓膜までの「外耳道」をあわせて外耳とい
います。音や音の出ている方向を感知し、中耳に
伝える役割を持っています。

外耳道は、耳の穴の入り口から鼓膜まで3cm
前後のやや曲がった管状通路になっており、入
り口付近には、細い毛や、汗腺の一種である耳
垢腺（じこうせん）、脂腺があります。

耳垢って？

新陳代謝で古くなった外耳の皮膚の一部や、
耳に入ったほこりやゴミ、さらに耳垢腺（じ
こうせん）から出た分泌物などが混ざって耳垢に
なります。耳垢には、乾燥してカサカサしてい
る「乾性耳垢」とベトベトしている「湿性耳
垢」があり、日本人は乾性耳垢が多いです。乾
湿の違いは、耳垢腺からの分泌物の量の差や、
耳垢腺の数など遺伝により決まります。

耳垢の役割は？

ほこりやゴミ、小さい虫などの異物が耳の中
に入ることを防ぎます。耳垢腺からの分泌物や
外耳道の皮膚に生える細かい毛が、耳垢として
外に運び出してくれます。

また、外耳道の表皮や鼓膜は非常に薄く、耳
垢があることで皮膚を保護し、乾燥を防ぐとい
う役割ももっています。そして、細菌の繁殖を
抑える作用をもっているとも言われています。

正しい耳掃除の方法

耳垢が作られるのは耳の入り口から1~2cm
くらい入ったところまでで、それより奥では作
られません。あくびをしたり食べ物を噛んだり
など顎の動きによって、耳垢なども自然に外に
でていくような仕組みになっています。

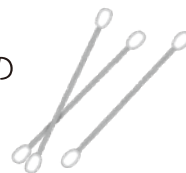
奥にある耳垢を無理に取る必要はなく、あく
までも掃除するのは入り口から1cmくらいのみ。
およそ綿棒の頭一つ分と覚えておきましょう。

耳垢を奥に押し込まないように座った状態
で行います。耳掃除の道具はできるだけ清潔なも
のを用いましょう。

☆「乾性耳垢」の場合は、耳かきで耳の壁をな
でるように、やさしく外に向かってかき出し
ましょう。

☆「湿性耳垢」の場合は、綿棒をそっと耳の穴
へ入れたら、らせんを描くように外に向かっ
て3~4回ふき取りましょう。

耳掃除の頻度：月に1~2回の
掃除で十分です。



どうしても耳垢が気にな
ったら耳鼻科で相談して
みましょう。特に子どもの
耳掃除は難しいものです。
少しでも耳に異常を感じた
ら、耳鼻科を受診するこ
とをおすすめします。



11月はエコドライブ推進月間です!

警察庁、経済産業省、国土交通省及び環境省で構成するエコドライブ普及連絡会では、エコドライブ普及・推進アクションプランを取りまとめ、この中で行楽シーズンであり、自動車に乗る機会が多くなる11月を「エコドライブ推進月間～地球と財布にやさしいエコドライブを始めよう～」と位置づけ、エコドライブの普及・推進を図っています。

4. エアコンの使用は適切に
5. ムダなアイドリングはやめよう
6. 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
7. タイヤの空気圧から始める点検・整備
8. 不要な荷物は降ろそう
9. 走行の妨げとなる駐車はやめよう
10. 自分の燃費を把握しよう

『エコドライブ10のすすめ』

1. ふんわりアクセル「eスタート」
2. 車間距離にゆとりを持って、加速・減速の少ない運転を
3. 減速時は早めにアクセルを離そう

気持ちの良い秋晴れが広がるこれからの季節。ドライブして紅葉を見に行ったり、スポーツ・イベント等、車に乗る機会が増える季節ですね。みなさんもエコドライバーになって秋のおでかけを楽しみましょう。



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)

11月6日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
 13日(火)平野グリーン薬局・15日(木)平野ごう薬局
 20日(火)平野あさくら薬局・22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

- 11月1日(木)・8日(木)・22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

- 11月3日(土)・17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