

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
369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

第40回 健康教室開催



11月27日(火)、第40回健康教室「お腹にやさしい食事」を開催しました。男性の方も含めて11名の参加で、和

気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

まず松田薬剤師から、腸についての話です。便秘や軟便などのお腹の不調を改善するには、生活のリズムを整えること・ストレスを溜めないこと・十分に睡眠をとること・適度な運動をすること・1日3食 野菜中心の食事をとることが大切です。おすすめは、「目覚めの腸活マッサージ」。朝のお通じの為にも、おへその上から「の」の字を書くようにゆっくりとさすることも習慣にしましょうと話がありました。

続いて、竹中管理栄養士から、食物繊維をしっかりとることが大切で、下痢の時は水溶性食物繊維(果物や海藻類に多く含まれる)、便秘の時は不溶性食物繊維(野菜やきのこ、海藻類に多く含まれる)をとりましょう。脂質や刺激物(わさびや唐辛子など)を控えることも大切です。併せて、たんぱく質も摂取する必要があるので、



今日は、たんぱく質をしっかりとれるお腹にやさしい料理を皆で作りました。テキパキと、



ワイワイガヤガヤと男性の方も頑張ってお腹の調子を整え、いよいよ試食の時間です。「鶏肉のハンバーグを

初めて食べたが美味しかった」「とてもヘルシーで、体にやさしい味付けだった」「腸の話が聞けてためになった。運動など継続していきたい」「食事と運動は、健康作りにとって欠かせないことである。話もよく分かったし、このような健康教室を続けてほしい」というような感想を頂きました。



最後に、ノルディックウォークの体験です。変形性膝関節症の方や脊柱管狭窄症の方もおられ、熱心に話を聞いていました。しっかりした少し硬めの靴で運動をした方が、怪我も無く、効果的だということです。20分位、皆で楽しく歩き、肩のこりがとれ、体がほぐれたと喜んで頂きました。



平野薬局では、引き続き、健康支援事業を続けていきます。ご意見・ご要望等ありましたら、ぜひ、お寄せ下さい。



インフルエンザ治療薬の選択肢

インフルエンザの流行を心配する季節となりました。日本で開発された新たなインフルエンザ治療薬「ゾフルーザ」が平成30年3月に発売されました。これでインフルエンザの治療薬は、飲み薬のタミフルとゾフルーザ錠、吸入薬のリレンザまたはイナビル、そして点滴薬のラピアクタから選択できることになります。



ゾフルーザはどういったお薬?

インフルエンザウイルスはまず、鼻や喉の粘膜の細胞に入り込みます。細胞の中で増殖した後、外に出て隣の細胞に次々と入り込んでどんどん増えていきます。これまで使われてきたタミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタは、「ノイラミニダーゼ阻害薬」と呼ばれ、細胞内で増えたウイルスが細胞から外に出ることを遮断することで、周りの細胞に感染が広がっていくのを防ぎます。一方、ゾフルーザは、細胞内でのウイルスそのものが増えないようにする働きがあります。



ウイルスに対する作用が今までの薬剤と異なる、新世代の治療薬です。

一回の服薬でインフルエンザ治療が完結する錠剤です。体重が10kg以上あり錠剤が飲めるお子さんから使用できます。A型インフルエンザ、B型インフルエンザ両方に効果があります。臨床試験の結果では、タミフルと比較して症状が出ている時間に大きな差は無いようですが、ウイルスが体から消えるまでの期間が短くなり、有害な副作用の出現率が低いとされています。

タミフル：ドライシロップとカプセルとがあり、生後2週目のお子さんから使用できます。以前は10代の方には原則使用しないことになっ

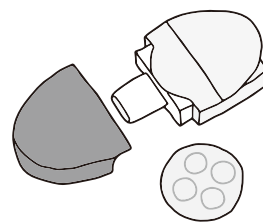
ていましたが、どの年齢の方でも使用できるようになりました。A型・B型インフルエンザに有効です。今年はジェネリック医薬品も発売されました。お薬自体の値段は以前の半額程度となっていますので、自己負担金が少し安くなります。



リレンザとイナビル：どちらも粉状になった薬を口から吸入する薬です。

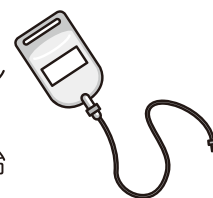
リレンザは1日2回1回2吸入ずつを5日間継続します。

イナビルは1回の治療で終了しますが、年齢に応じて10歳未満は1容器、10歳以上は2容器吸入します。上手に吸入できるのは5歳くらいから、効果も安全性もどちらも同様であると報告されています。



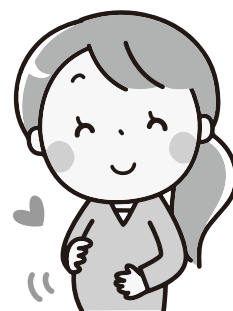
ラピアクタ：点滴のお薬で、薬を飲んだり、吸ったりが難しい方や重症の場合使用します。

15~30分程度の点滴1回で治療は終了します。



これらの治療薬は体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬で、病気の期間と症状の重さを軽減する効果が優れています。しかし、インフルエンザにかかった全ての人に使う薬ではなく、患者さんの年齢や状態を見極めて使用することになっています。

乳幼児や高齢の方、妊娠中、持病をお持ちの方は、インフルエンザにかかると重症化しやすい傾向があります。予防接種を受け、手洗い・うがいを心がけ、生活リズムや栄養面など健康管理も大切です。



口のアンチエイジング

口のフレイル

高齢期になり、心身の機能が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼び、特に社会性の低下（人との繋がりが少なくなる、食事を一人で摂るなど）から要介護予備軍と考えられています。



日常のささいなトラブル（噛めない、むせる、滑舌が悪くなる）を放置すると次の段階として食欲低下、口の機能低下が生じ、低栄養状態、筋力低下へとつながっていきます。

オーラル(口の)フレイルチェック

次の項目に3つ以上あてはまる方は、オーラルフレイルの可能性があります。

- ・自分の歯が20本未満
- ・滑舌が悪くなった
- ・噛む力が弱い
- ・舌の力が弱い
- ・半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった
- ・お茶や汁物でむせる事が多くなった

8020(ハチマルニイマル)運動

平成元年から当時の厚生省と歯科医師会が始めた、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。今では約50%の方が「8020」を達成できているとのこと。自分の歯でしっかり噛むことで脳が活性化し、認知症リスクが軽減するという報告も出ています。まずはしっかり歯を磨く習慣をつけ、歯を大切にしましょう。

もし自分の歯が20本以下になったとしても、しっかりした義歯があれば自分の歯と同等の効果が得られます。

歯周病

歯を失う原因の一つが歯周病です。歯と歯茎の境目の清掃が行き届いてないとそこに細菌が溜まり、歯肉が炎症を起こします。殆



どの場合痛みはありませんが、放置しておくと歯を支える土台の骨が溶けて歯を支えられなくなります。

歯周病が原因で起こる様々な病気

歯周病菌が腫れた歯肉から血管内に侵入し、次の様な病気の原因となることがわかっています。

- 狭心症・心筋梗塞
- 脳梗塞
- 糖尿病
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗鬆症
- 関節炎
- 腎炎

これらは特に高齢者にとって、身体機能に影響を与える原因となる可能性が高い病気です。しっかり歯周病の予防・治療をすることは、アンチエイジングの第一歩と言えるでしょう。

口の筋トレ

★深呼吸……鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐きリラックス。

①首の運動……顔を左右に向ける（各3回ずつ）。次に左右に傾ける（各3回ずつ）、その後ゆっくりと首を回す（左右各3回）。

②肩の運動……肩の力を抜いて姿勢を正し、ゆっくりと肩をすぼめるようにして肩を上げる。その後ゆっくりと下げる。3回繰り返す。

③頬の運動……左右交互に頬をふくらます（各3回）。

④口元の運動……口をとがらせて「ウー」、次に「イー」、上を向いて「エー」（各5秒ずつ）。

⑤舌の運動……口を大きくあけて舌を出す（3回）。出した舌を左右に動かす（各3回）。舌を口の中で唇を舐めるように回す（左右各3回）。

⑥唾液腺のマッサージ……両手を頬に当て円を描くようにマッサージ（前後各5回）、その後左右の親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て耳の下から5カ所くらい押す（5回）。

歯周病予防のための歯磨き+口のトレーニングでアンチエイジングしましょう！

風しんの予防接種

風しんの予防接種は受けていますか？

風しんは、発しん、リンパ節の腫れ、発熱が特徴の病気です。軽い症状の場合が多いですが、大人がかかると症状がひどく長く続くことがあります。

また、妊娠している女性が風しんにかかることで、胎児が風しんウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなどの生まれつき障害が起こる病気「先天性風しん症候群」にかかることがあります。特に注意が必要です。その割合は25～90%とされています。

全国の風しん患者の累積報告数は、2018年の10月末までで1,692例となり、昨年の報告数(93例)の約18倍となりました。その内訳は、男性1,387例、女性305例で、男性では30～40歳代が62%、女性では20～30歳代が60%を占めています。

予防にはワクチン接種が有効です。弱毒生ワクチンを接種すると、通常の風しん感染と違ってほとんど症状は出ませんが、風しんウイルスに対する免疫を得ることができます。妊娠中に風しんにかかることを予防できますし、妊婦以外の方であれば妊婦などに風しんをうつすことを予防できます(ただし、妊娠中は風しんの予防接種は受けられません。接種後2ヶ月間は避妊が必要です)。

風しんの定期予防接種を受けましょう

- 1歳児
- 小学校入学前1年間の幼児

妊婦を守るため、抗体価が不十分な方は任意での予防接種をご検討ください

- 妊婦の夫、子ども及びその他の同居家族
- 10代後半から40代の女性(特に妊娠希望者または妊娠する可能性の高い方)
- 産褥早期の女性
- 子どもの時に風しんにかかったと親に言われ

ていても血液検査を行ったところ、約半分は記憶違い、または風しんに似た他の病気にかかっていたという調査結果もあります。風しんにかかったことが血液検査などで確かめられていない場合(風しんにかかった記憶だけの場合や、医療機関を受診していても症状だけからの診断で、血液検査によって確認されていない場合など)は必ずしも信頼できません。予防接種の経験のない方は抗体検査を受け、抗体がない又は抗体価が低い場合(一般にHI抗体価が16以下の場合)は予防接種を受けましょう。



時間のない場合は、予防接種の前の抗体検査は必ずしも必要ありません。風しんの感染または過去の風しんの予防接種によってすでに免疫を持っている方が再度接種を受けても、特別な副反応がおこるなどの問題はなく、予防接種を行うことで風しんに対する免疫をさらに強化する効果が期待されるからです。

愛媛県は、先天性風しん症候群の発生予防と風しんの感染予防のため、妊娠を希望する女性やその配偶者などに対して、予防接種が必要な方を抽出する抗体検査と抗体価が低い方への予防接種の勧奨を行っています。平成30年4月1日から平成31年3月31日まで全額公費負担で抗体検査を受けることができます。検査の結果、抗体価が低い場合、予防接種を受ける場合、予防接種の費用は自己負担となります。妊娠を希望する女性やその配偶者の方などは、この機会に風しん抗体検査を受け、風しんの免疫が不十分な場合は、予防接種を受けましょう。



詳しい内容は住所地を管轄する保健所へ、(今治市・上島町の方は今治保健所 0898-23-2500、申込受付時間：平日8時30分から17時00分)相談してください。

腸から元気に!

*腸のはたらき

私たちが食べたものは、胃や十二指腸などで消化液によって吸収されやすい形に分解され、腸から吸収されます。小腸では主に栄養分を、大腸では主に水分やミネラルを吸収します。消化吸収に大きな役割を果たす腸管ですが、免疫機能においても腸は大きな役割を担っています。



*腸管免疫

多くの病原菌は口から入って腸などを通して体内に侵入するので、口や胃から始まり小腸や大腸などの消化器官は、皮膚と同じように、常に外界の抗原にさらされています。消化吸収の大部分を担う腸管には、病原菌の侵入を防ぐために自己防衛体制として多くの免疫細胞が存在しています。免疫の働きを行う細胞や抗体の約60%が腸管に存在し、腸管は人体最大の免疫器官であるといえます。免疫系は、食品や腸内細菌など生存に必要な安全なものは排除せず、病原菌やウイルスなど体に害を与えるものに対してのみ働き、排除します。

ストレスや不規則な生活などにより免疫の働きが低下すると、風邪や感染症にかかりやすくなったり、何らかの原因で免疫を担う細胞の数や質のバランスが崩れると、アレルギーや自己免疫疾患になったりします。

ウイルスや病原体が体内に入ってきたときに、真っ先に駆けつけてやっつける働きを自然免疫といいます。マクロファージや顆粒球、NK細胞などがこの自然免疫の働きを行います。

血液中に流れている毒素分子や小さな病原体、細胞の中に入り込んだ病原体など自然免疫で対応できないものに獲得免疫が働きます。獲得免疫を行う代表的な細胞にヘルパーT細胞、B細胞、キラーT細胞などがあります。

- ・ヘルパーT細胞…病原体を食べたマクロファージからの情報をもとに、B細胞やキラーT細胞にその病原体を攻撃するよう指示を出す。

- ・B細胞…ヘルパーT細胞から受け取った情報をもとに、病原体の特徴に合わせて抗体を大量に作り出す。
- ・キラーT細胞…ウイルスに侵された細胞や癌になった異常な細胞を発見し、処理する。

*腸内細菌

人の腸内には約500~1000種類、約100兆~1000兆個（あるいはそれ以上）もの腸内細菌が生息しています。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つのグループに分けられます。近年、腸管免疫の発達や働きの維持に腸内細菌が重要な役割を果たしていることも明らかになっています。

<善玉菌の働き> 乳酸菌、ビフィズス菌など

- ・身体にとって必要な栄養素の消化・吸収を助ける
- ・ビタミン、体内酵素を産生する
- ・腸内を酸性に近づけ、悪玉菌が増殖するのを防ぐ
- ・腸の蠕動運動ぜんどうを活発にし、老廃物を体外へ排出しやすくする
- ・免疫機能を高める

<悪玉菌の働き> 大腸菌、ウェルシュ菌など

- ・食べたものを腐敗させ、有害物質・毒素を産生する

腸内細菌の約7割は日和見菌で、残りの3割のバランスが善玉菌：悪玉菌=2：1もしくは1：1程度ですが、便秘になって腸内に便が長くとどまると腸内の悪玉菌が活発に活動し、さらに日和見菌も悪玉菌に加担するため腸内環境が悪化します。

年齢とともに善玉菌が減り、悪玉菌が増えますが、特に30~40代頃から急激に悪玉菌が増加するといわれています。腸内環境は、ストレスや食生活の乱れによっても崩れます。腸内環境のバランスを維持するためにバランスのとれた食事をとったり、ヨーグルトや健康食品で日常的に乳酸菌やビフィズス菌を摂取したりするのもおすすめです。

食品ロス削減

食品ロスとは、消費・賞味期限切れや食べ残しなど本来なら食べることができる食べ物を捨ててしまうことをいいます。日本では一人あたりの食品ロス量を試算するとお茶碗約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算になります。



値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったりすることは、結局使い切れずに食材を腐らせてしまう原因にもなります。

そんな無駄を防ぐためにも、買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うよ

うにしましょう。また、買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。

多めに作って余った料理や、一度の料理で使い切れなかった肉や野菜は、一回使用分ごとに小分けにして「冷凍庫」で保存し、早めに食べ切りましょう。

お掃除がてら曜日を決めて冷蔵庫にある食品だけで料理を作ったり、食材を無駄にしないレシピを参考にするなど、食べ物を無駄にしないために毎日の暮らしの中からできることを実践してみましょう。



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)

12月4日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
 11日(火)平野あさくら薬局・13日(木)平野ごう薬局
 18日(火)平野グリーン薬局・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

- 12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

- 12月1日(土)・15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、お薬に関する事、「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