

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
370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

あけましておめでとございます



「平成」という一つの時代が終わり、新たな時代が始まります。

私たち平野薬局においてもこの節目の年を一つの大きな転機と捉え、みんなで構想してきた新しい薬局を現在建設中です。



これまで薬や病気に関する相談に応じる「かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局」としての役割や、市販薬や健康食品、介護や

食事、栄養摂取など、健康に関することなら何でも気軽に相談できる「健康サポート薬局」づくりに取り組んでまいりました。これらを更に発展させていくため、新しい薬局にはイベントスペースやキッチンスペースなども設けて、様々な健康教室や料理教室などが開催できるコミュニケーションスペースとしての活用を予定しています。

また、薬局そのものの建築素材には四国内の木材を利用、CLT(直交集成板)工法や、ジオパワーシステム(地中熱を利用した換気システム)を採用し、環境に配慮した薬局づくりを進めています。平野薬局はかねてより、薬局でできるエコ活動に取り組んでまいりました。2013年にエコアクション21を取得し、環境に影響を及ぼす物質の使用や排出削減に努めて、健康で環境にやさしい生活習慣の提案やその実践に役立つサービスの提案をしてまいりました。昨年

は新たに環境経営に取り組む事業部門を設立し、環境に関する情報発信拠点としての役割も担っていかねばと考えています。新しい薬局では木の香りや自然エネルギーの要素を肌で感じることができる健康で省エネな快適空間をご提供いたします。新しい時代の始まりに新たなスタートを切れるよう、新規薬局は2019年5月オープンを予定しています。工事中はご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いたします。

～健康なときも、そうでないときも、一番に思い出してもらえる存在でありたい～

健康と環境を守る拠点として、地域の皆様に気軽に立ち寄っていただき、人と人をつなぐコミュニケーションスペースとして薬局を利用いただけるよう、これからも取り組んでまいります。



(完成予想図)

本年もどうぞよろしく

お願いいたします。



2019年1月 平野薬局 従業員一同

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と植物油インキを使用しています。

 (アドレス) URL <http://www.hirano-pharmacy.co.jp>

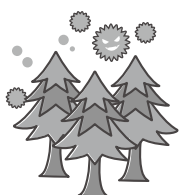
 E-mail: info@hirano-pharmacy.co.jp


早めの花粉症対策を



スギ花粉・ヒノキ花粉の飛散量は、前年夏の気象条件（気温・日照時間・降水量）が大きく影響します。2018年の夏は、東日本・西日本で記録的な高温になり、日照時間も多く、降水量はゲリラ豪雨や台風の影響で平年より多くなりました。日本気象協会が発表した2019年春の花粉飛散予測（第1報）では、飛散量は全国的に例年並みかやや多いとされています。前年と比べると東北、関東、四国、九州地方の一部では少ない予想ですが、例年より多くなる地方が多いので油断はできません。

スギ花粉は早い地域で2月上旬ごろから飛び始めます。このため、1月から対策をすると良いとされています。



日常生活での対策

- ・マスク、眼鏡、帽子を着用する。表面がすべすべした素材のコートを着用する。
- ・帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入り、すぐにうがい、手洗い、洗顔をする。
- ・窓、戸をなるべく閉めておく。換気時には窓を小さく開け、短時間にとどめる。
- ・洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- ・こまめに掃除をする。特に窓際を念入りに掃除する。
- ・空気清浄器を使用する。



大切なのは、花粉との接触をできるだけ避け、予防するということです。また、喫煙、睡眠不足、過労、ストレス、偏った食事などは症状を悪化させる要因といわれているので気を付けましょう。



治療

＜薬物療法＞…治療の基本になるのが、「抗ヒスタミン薬」です。アレルギー反応によって体内に起きるヒスタミンの働きをブロックし、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状を抑えます。以前は「眠気が出やすい」と言われていましたが、最近は副作用が軽減された「第2世代抗ヒスタミン薬」が主流となっています。「抗ロイコトリエン薬」は、鼻粘膜の腫れを引き起こすロイコトリエンを抑制する薬で鼻づまりが強い場合に使われます。「鼻噴霧用ステロイド薬」は鼻に噴霧して粘膜の腫れを抑えます。このほか、目の症状に困っている場合は、「点眼用抗ヒスタミン薬」、「点眼用遊離抑制薬」、「点眼用ステロイド薬」などが使われます。



＜レーザー手術＞…薬物治療で十分な効果が得られず、特に鼻づまりが強い場合、レーザー手術を行うこともあります。鼻粘膜にレーザーを照射すると、腫れていた粘膜が凝固して鼻の中の空間が広がり鼻づまりが解消します。

＜免疫療法＞…「アレルギー免疫療法」と呼ばれていて、アレルギーの原因物質「アレルギー」を少量から体に取り入れて体をアレルギーに慣らし症状を和らげる治療です。以前は注射で行われていましたが、最近は舌の裏側から薬を投与する舌下液・錠剤が発売されています。長期にわたりアレルギー症状を抑える可能性がありますが、治療は長くかかり（2～5年）ます。まれに重篤な症状が現れることもあり、対応できる医師の下で行う必要があります。



最近では、病院で処方されていた薬の一部が市販薬として発売されています。セルフケアとして用いることが増えていますが、長く服用しても症状が改善しない・悪化する人は、早めに耳鼻咽喉科を受診して適切な治療を受けましょう。



女性の尿もれと尿もれ対策

くしゃみや咳をしたら下着を濡らしてしまった、トイレに行ったのに間に合わなかったなど、40歳以上の女性の約3人に1人がこういった経験をしているといわれています。一人で悩んでいたり、病院への受診をためらっていたりという方も多いようです。年齢とともに多くなる尿もれですが、20代、30代の方でも決して少なくありません。尿もれの基礎知識を正しく知って、今すぐできる尿もれ対策を試してみませんか。



尿もれの種類

尿もれには種類があり、対処法や治療法が異なります。主に下記の2タイプに分けられます。また、2つのタイプの混合型もみられます。



【腹圧性尿失禁】

咳やくしゃみ、立ち上がるなどお腹に力が入ったときに尿もれが起こります。女性の尿失禁の中で最も多く、骨盤底筋が緩んでくるのが、腹圧性尿失禁の主要な原因です。骨盤底筋とは、骨盤の中に並んでいる膀胱や子宮、直腸などの臓器をハンモックのように支えている筋肉です。この筋肉は尿道や肛門を締める役割も果たすため、弱ると尿もれを起こしやすい状態になります。出産で骨盤底筋が緩むため40代以降の出産経験がある女性に多くみられますが、加齢や肥満によっても緩んで尿もれを起こすこともあります。

治療は、原因となっている緩んだ骨盤底筋を鍛えるトレーニングです。それでも改善しない場合は、骨盤内にテープを入れて尿道を支えるような手術を検討します。



【切迫性尿失禁】

急に尿意をもよおしてトイレに間に合わずもれてしまいます。排尿は脳と膀胱が連携することで行われていますが、膀胱が勝手に収縮してたびたび尿意を感じるような「過活動膀胱」という状態から急な尿意や排尿を我慢できなくなります。加齢とともに増えてきます。

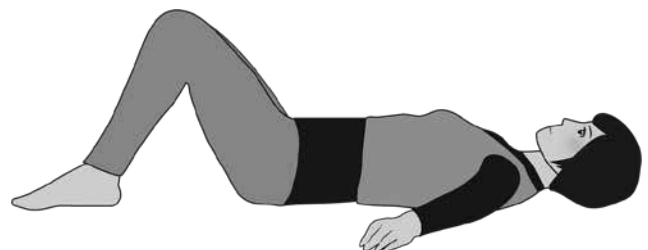


治療は、薬物療法と水分摂取などの調節、排尿を少し我慢して尿をためるようにする膀胱訓練、骨盤底筋トレーニングも効果的です。

骨盤底筋トレーニング

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や膣を締める訓練をすることで、尿道を締めることができ、尿もれの症状を改善できます。

《方法》



1. 膣や肛門の筋肉を10秒ほど引き締めます。
2. 緩めて10秒ほどリラックスします。
3. 1～2のセットを10回ほど繰り返します。

あお向けに寝たり、椅子に座ったり、立ったりなど様々な姿勢で行えるので、家事や歯磨きをしながらなど日常生活に取り入れて毎日続けてみてください。

もしも骨盤底筋トレーニングを3カ月続けても悩みが解消されない場合は、泌尿器科などを受診するようにしましょう。



乳児用液体ミルク

液体ミルクは牛乳などを原料とし、「乳幼児に必要な栄養素を加え液状にしたもの」で、粉ミルクのようにお湯に溶かす必要がなく、封を開ければすぐに母乳の代わりに乳幼児に飲ませることができます。欧米諸国では一般的に販売されています。



阪神淡路、東日本と大規模災害が起こる度に、清潔な水の入手や哺乳瓶の消毒が困難になり、乳児用液体ミルクの販売を求める声が上がっていました。熊本地震の時には海外からの救援物資として乳児用液体ミルクが届けられ、無償で提供されてとても役に立ったそうです。また東京都は、大手流通業者と災害時には乳児用液体ミルクを海外から緊急輸入してもらうと

いう提携を結んでいて、今年7月の西日本豪雨の際には岡山県倉敷市の依頼で緊急輸入され、2100個届けられたそうです。また愛媛県の依頼でも540個が届けられたとのことでした。



日本ではこれまで液体ミルクが認められていなかったため（禁止されているわけではありませんが）、製造販売されていませんでした。そこで、関連省庁が連携して液体ミルクを国内で製造販売するための安全基準や表示許可基準を定める手続きに取り組み、今年8月に必要な省令などが改正施行され、この基準に適合した乳児用液体ミルクを国内で製造販売することが可能となりました。

この改正を受けて国内メーカーも乳児用液体ミルクの開発に取り組み、製造できるようになったとの報道がありました。来春には国内初の液体ミルクが店頭



液体ミルクの利点

①夜間や共働き家庭で時間が限られている時、保育者の体調が優れない時、さらには母親が不在の時にも簡便かつ安全に授乳



②哺乳用のお湯（70℃以上）が不要で授乳に必要な所持品が少なくなることや調乳を行わずにすむことから、簡便に授乳することができる。

③地震などによりライフラインが断絶した場合でも、水や燃料などを使わずに授乳することができるため、国内の流通体制が整い使用方法やリスクに関して十分に理解されることを前提として、災害時の備えとしても活用が可能である。

④乳児を伴って来日する外国人の利便にも寄与する。

今後の課題

- ・値段が高い…粉ミルクの2倍弱くらいになるのではないかと。
- ・赤ちゃんの好み…温度、味の好みによって飲みたがらない場合もある。
- ・賞味期限が短い…製造後6ヶ月～1年、流通過程を考慮すると店頭での期限はさらに短くなる。



共働き家庭などでの育児軽減とともに、災害時などの需要が大きいと考えられ、今後は災害時の救援物資としても自治体などでの備蓄が進むことが期待されます。



『再生医療を安全に届けるために』 の講演を聞いて

再生医療とは、私たちの体の細胞や組織、例えば心臓が怪我や病気や老化などの原因で十分に機能しなくなり体調が悪くなったときに、必要な細胞や臓器（心臓）を補う治療のことです。そのため



広い意味では輸血や臓器移植なども再生医療の一種といえます。しかし提供者の不足などから、心臓や脳に代表される細胞があまり増えない臓器での再生医療は簡単ではありません。そこで治療に必要な生きた細胞や臓器を手に入れるために、体の外で増やす方法として注目を浴びているのが、ES細胞やiPS細胞といった多機能幹細胞です。多機能幹細胞は体を構成する全ての種類の細胞（例えば心筋細胞や肝細胞、パーキンソン病などと関連するドパミン神経細胞、血管の再生に使われる血管内皮細胞）に分化できるという性質があり、分裂回数にも制限がありません。そのため再生医療において期待されています。



再生医療と細胞治療

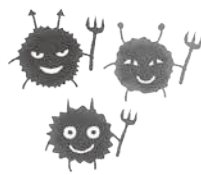
再生医療とは、生きた細胞そのものを使う治療だけではなく、細胞を活性化させる因子を投与し、患者さんの体内で組織を再生させる方法や免疫細胞の投与によるがん治療も含まれます。

細胞治療は、体外で加工又は変革された自己由来、または他種由来の細胞を投与することによって治療することです。マスコミで言われている狭義の再生医療に当たります（iPS細胞を用いた治療もこれに当たります）。細胞治療に使われる細胞は細胞加工物もしくは再生医療等製品と呼ばれます。

レギュラトリーサイエンスの重要性

細胞加工物を治療に使用する際に重要となる

のが、品質や有効性、安全性の確保です。患者さん本人やボランティアの方から採取した細胞・組織から必要な細胞を分離



あるいは培養して目的とする細胞を作り、それを細胞加工物として患者さんに投与することになります。生きた細胞であるために熱で滅菌することができないので、ウイルス感染されていないかどうか確認できることが重要です。また作られた細胞が均質なのか、目的細胞にきちんと分化しているか、癌化しないのか、望ましくない免疫反応は起きないかなど課題は山積みです。現在の問題点は技術の進歩により次々登場する新製品の開発速度に、安全性有効性の評価方法の開発が追いつかない事だそうです。その問題を解決するための科学が「レギュラトリーサイエンス（製品の評価法の開発・検証のための科学）」です。その進歩で現在細胞加工物における新たな造腫瘍性評価法も開発されて、正常細胞100万個当たり1個のがん細胞の混入でも検出できるようになりました。

再生医療の安全性を 考える上で注意すべきポイント


再生医療の効能などについて不適切な宣伝も世界的に問題となっているようです。科学的に効果が認められないような治療の広告に幹細胞や再生医療という言葉が使われ、患者さんが無条件に信じてしまう危険もあるそうです。例えば美容や抗加齢、多くの進行がんの治療への利用は安全性や有効性が確認されていないのに臍帯血の移植がされた事件などもそれに当たります。宣伝文句にのらないよう、

- ① 行う人：再生医療の経験・知識が十分な医療従事者
- ② 使う物：細胞加工品（再生医療等製品）の品質や、特徴・用途などに注意が必要です。





CLT工法とは？



現在建て替え工事中の平野調剤薬局は、2019年5月に新たな薬局に生まれ変わります。薬局の建物は、断熱性・耐震性にすぐれた木造建築“CLT工法”で作られます。CLTとはCross Laminated Timberの略で、板の層を各層で互いに直交するように積層接着した木材の厚型パネルのことを呼びます。実は、戦後に植林された樹木が成熟して伐採期を迎えており、その多くはスギです。スギは柔らかい材質のため大規模な構造材には不向きですが、CLTは積層させることで強度を高めることができ、国内の利用可能な資源を有効に活用することができます。

<CLTの特徴>

- * 森林維持のため間伐した成熟木を有効活用でき、環境循環を促進する
- * CLT材製造時に使用するエネルギーが小さいため、環境への負荷を低減できる
- * 断熱性に優れ、省エネルギー効果がある
- * 面として建物を支えるので、耐震性に優れている
- * 木材の香り、暖かみを感じることができる



(工事中の新薬局の様子)

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)

1月8日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
 15日(火)平野グリーン薬局・17日(木)平野ごう薬局
 22日(火)平野あさくら薬局・24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

- 1月10日(木)・17日(木)
24日(木)・31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

- 1月5日(土)・19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