

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
372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41回 健康教室開催



2月25日(月)10時から『健康教室④体を温める食事』を開催しました。男性を含む10名の方に参加いただき、楽しい1日となりました。

梅村薬剤師から、「冷え症を何とかしたい!」と題して、冷え症の話がありました。

冷え症改善には、①衣服での温度調整として首・手首・足首の三首を温める。②筋肉の元になる、肉・魚・大豆などのたんぱく質を食べることで筋肉量を増やし、体を動かしてたくさんの熱を生む。③お風呂にゆっくりつかってリラックスする。など話がありました。冷えに効く、手先や足先の運動・ツボの紹介もありました。

続いて、竹中管理栄養士から体を温める食事として、冬が旬の野菜(ねぎ・かぶ・大根)や緑黄色野菜、寒い地方でとれる果物(りんご)、魚(鮭)、体を温めるもの(しょうが・にんにく)などを使った食事が大事で、温かい物を摂ることが大事だということでした。

いよいよ調理実習と試食です。みなさん日頃の腕前を發揮して、テキパキと楽



しく調理しました。「鮭の蒸し焼きは初めてだったが、鮭が柔らかく薄味で美味しかった」「玉ねぎの生姜あんかけも初めてだが、生姜が良く効いて体が温まりそうだった」「足が冷えるので、手先・足先の体操・ツボを試してみたい」「肩こりや腰痛で困っているので、カイロを貼る場所を参考にしてみたい」「和気あいあいと楽しく情報交換ができるのがとても良い」などの感想がでました。

最後にノルディックウォークの体験をしました。ストレッチを行うことも大切



です。しばらく歩くと体が温まり、運動することが大事なんだということが分かりました。ウォーキングの時は、きちんと紐を縛って足にフィットする靴が良いそうです。これから季節が良くなるので、しっかり体を動かしましょうと言われていました。

平野薬局では、地域のみなさまの健康づくりをご一緒に、今後とも健康支援事業を勧めたいと思っています。ご意見・ご要望などお寄せください。

「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

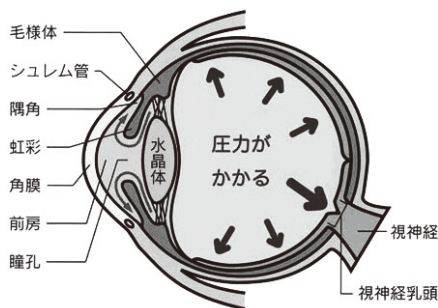


2019年 3月10日～16日 世界緑内障週間



眼の中は房水という液体で満たされ、ある一定の圧力を保ちながら循環しています。

この眼球内の圧力を眼圧といいます。緑内障は、眼圧の上昇などが原因で徐々に視野が欠けていく病気です。失明原因の第1位（中途失明原因の約25%）で、40歳以上の20人に1人、70歳以上では10人に1人、推計患者数は400万人とされていますが、9割の方が未発見、未治療です。少しずつ見えない部分が広がっていくので、片方の目に見えない部分があっても両目で見ていると、もう片方の目で補ってしまいうため気づきにくい病気です。



1 種類で治療を始め、効果が十分でなければ点眼薬を変更したり、作用の違う点眼薬を組み合わせたりします。作用の異なる2種類の薬を配合した点眼薬が使われることもあります。体質・既往症などにより使える薬が限られる場合もあります。また最近、副作用が少なくこれまでの点眼薬と同等の効果が得られる新しい薬も発売されました。

2. レーザー治療、手術

急性緑内障の場合や薬物療法で眼圧のコントロールが不十分な場合にはレーザー治療や手術を行います。効果が一時的で再度必要になることもあります。

日常生活で気をつけること

特に制限する必要はありません。心配しすぎたり、制限によってストレスを溜める方が悪い影響を与える場合もあるかもしれません。しかし自覚症状がなく気づかないうちに進行している可能性が多い病気です。医師の指示を守り、定期受診、治療を続けましょう。



緑内障は視力の善し悪しに関わらず誰にでも可能性のある病気ですが、眼圧が高いと必ず緑内障になるというわけではありません。40歳を過ぎたら念のため眼科検診を受けましょう。

緑内障週間とライトアップ

世界緑内障週間は、より多くの方に緑内障という病気を知ってもらうために講演会や無料検診などのイベントが毎年行われます。また各地のランドマークが病名にちなんで緑色にライトアップされます。今治市公会堂や今治国際ホテルなどでも予定されています。



緑内障の種類

眼圧が高くなる原因などによっていくつかの種類があります。このうち日本人にもっとも多いのが正常眼圧緑内障です。

正常眼圧緑内障

人によって目の強さが違うため、眼圧が正常でも緑内障になることもあります。最近の調査で緑内障の人のうち約72%が正常眼圧緑内障であるということがわかってきました。

緑内障の治療

眼圧を下げ、今以上に視神経が障害されず視野障害が進まないようにすることが最も重要です。薬物療法、レーザー治療、手術などが一般的です。



1. 薬物療法

主に房水の産生量を減らしたり、房水の流れをよくする薬が使われます。

マイクロプラスチックについて



マイクロプラスチックとは、廃棄されたプラスチックの中でも、紫外線や海流、波によって直径が5ミリメートル以下になった細かいプラスチックのことです。マイクロプラスチックの問題は、廃棄プラスチック問題の中でも深刻だとされています。では、マイクロプラスチックの問題点や私たちができることは何なのでしょう。

マイクロプラスチックの何がいけないの？

普通のプラスチックごみも問題視されていますが、マイクロプラスチックの問題が深刻だといわれているのには、主に3つの理由が挙げられています。

- ①分解までの期間が長い（もしくは分解されないまま海や空気に漂っている）
- ②生物の体内に入り込みやすい
- ③有害物質を吸着しやすい

マイクロプラスチックを放っておくとどうなるのか

マイクロプラスチックは分解されないまま海や空気に漂っていたり、日用品の中に含まれていたりするため、私たちは、知らずに体内にマイクロプラスチックを取り込んでいる可能性があります。また、マイクロプラスチック自体が生物の体外に排出されても、付着していた有害物質や化学物質は体内に残るともいわれています。

よく例に挙げられるのが、有害物質の付着したマイクロプラスチックを小魚が食べて、さらに大きな魚が小魚を食べて、どんどん体内（エラや内臓、筋肉）に有害物質が濃縮されるという「生物濃縮」です。そして、最終的には、私たちが生物濃縮された有害物質を摂取してしまうというものです。

マイクロプラスチックは、なぜ減らないの？

マイクロプラスチックが減らない主な原因

は、やはりプラスチックごみが減らないことです。

- ①プラスチックのゴミの9割がリサイクルされていない
- ②1年間に800万トン以上のプラスチックごみが、海へ流れ込んでいる
- ③最近10年間のプラスチック生産量が、20世紀でのプラスチック使用量よりも多い
- ④プラスチックの50パーセントは、使い捨てである

私たちの生活内にもマイクロプラスチックが...

日常生活でプラスチックごみを出さないように、エコバックを持ったり、ごみの分別に気を付けていたりするという方もいると思います。しかし、マイクロプラスチックは、想像以上に私たちの生活用品の中に多く含まれています。

例えば、歯磨き粉や角質を除去するスクラブ洗顔、ボディソープの中に含まれているポリエチレンやポリプロピレン、エチレンといった合成化学物質が、それにあたります。また、フリースを洗濯したり、メラミンスポンジで掃除をしたりするだけでも、排水溝からマイクロプラスチックを流してしまいます。



私たちにできることはなに??

まずは、プラスチックごみを出さないことです。そして、「簡単で便利だから」と普段何気なく使っている日用品にどんな成分が含まれているのか等を購入時に確認して、可能な限り、天然素材のものを選ぶようにしましょう。

- ①使い捨てのプラスチック製品を使用しない（使用量を減らす）
例：水筒や箸を持ち歩く
プラスチックフリーの包装を選ぶ
- ②プラスチックの材料が含まれない製品を使う
例：天然の生地や繊維のものを選ぶ

骨の健康を保つために

骨は、肌や髪のように直接見えない分、弱くなっているなどの変化を実感できないものです。骨の老化の代表的な疾患と言えば、骨粗しょう症です。骨の老化は20代から始まっていると言われていて、年を重ねてもしっかりと動けるように、早めに骨の健康対策をしてみませんか。

骨の構造と働き

骨は、外側の皮質骨（ひしつこつ）と呼ばれる硬い部分と、内側の海綿骨（かいめんこつ）と呼ばれ骨梁（こつりょう）が網目状にはりめぐらされている部分から成りたっています。骨格として体を支える働きや、カルシウムなどのミネラルの貯蔵庫としての働き、他にも骨梁のすき間にある骨髄では血液を作る役割があることが知られています。

骨の老化とは

骨量は成長と共に増えていき、20歳代でピークを迎えます。40歳代くらいまでは維持していますが、それ以降は年齢とともに減少していきます。

また、骨は日々新しく作り直されています。リモデリングと呼ばれ、骨を壊す役割を持った破骨細胞が働き、その後、骨を作る役割を持った骨芽細胞が新しい骨組織を作り、修復されます。1年間に20～30%の骨が新しい骨に入れ替わっています。

女性の場合は、女性ホルモンのエストロゲンの低下により、閉経後に骨量が急速に減少します。男性も含め、年を重ねるにつれて食事の摂取量が減少し、消化器官の働きが落ちることで、腸から吸収されるカルシウムの量も低下します。

骨密度の検査を受けましょう！

骨量が一定量（20～44歳成人の骨量平均値の70%）を下回ると、骨粗しょう症と見なされま

す。骨の老化に自覚症状はほとんどありません。骨粗しょう症の早期発見や、自分の骨の状態を把握しておくためにも、40歳を過ぎたら骨の検診を受けましょう。

骨の老化を防ぐ食事

カルシウムが不足しないように心がけながら、1日3回、栄養バランスのとれた食事を規則正しく取ることが大切です。

カルシウムが豊富な食材には、小魚や納豆、豆腐などの大豆製品、乳製品、小松菜などの青菜類があります。また、効率よくカルシウムが吸収されるようにビタミンD（鮭やイワシ、サバなどの青魚やしいたけなどきのこ類に含まれる）や、骨の形成に欠かせないビタミンK（緑黄色野菜や納豆やチーズ、ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる）も必要です。

骨を鍛える

体重など適度な負荷をかける運動をして骨を刺激することで、骨の強さは維持されます。反対に、体を動かさないでいると骨からカルシウムが溶け出しやすくなり、骨は弱くなってしまいます。

★どこでも簡単にできる、かかとをストンと床に落とす体操がおススメです。

①背筋を伸ばしまっすぐ立ち、両足のかかとをできるだけ上げてつま先立ちをします。

②両足のかかとをストンと落とします。

1日に30回程度、毎日行いましょう。

ウォーキングや自転車こぎ、買い物や家事など、日常の動作の中で体を動かすことも有効です。

また、喫煙や過度のアルコール摂取は骨の栄養に欠かせないビタミン類を破壊し、骨密度を低下させる要因になります。肥満も骨に大きな負担となり、運動不足にもなりやすいので、骨の老化を早めるといわれています。日々の生活習慣を見直してみませんか？

第16回愛媛県薬剤師会学術大会に参加しました



まず、独立行政法人国立病院機構四国がんセンターの仁科智裕先生から、「がんゲノム医療～がん患者に最適の治療を」と題した講演がありました。

がんゲノム医療とは、患者さんの体内にあるがん細胞の遺伝子を調べ、その遺伝子異常に基づいて効率的・効果的にがんの診断・治療を行う医療



のことで、詳細な病気の診断・最適な治療方針の決定・薬の副作用回避・正確な予後の推定などがもたらされると言われており、一部の臓器のがんに対しては遺伝子異常に基づいた個別化治療がすでに導入されています。国のがん対策推進基本計画でもがんゲノム医療は取り上げられており、医療提供のための体制づくり・人材育成が進められています。



全国に11か所あるがんゲノム医療中核病院の連携病院として、県内では四国がんセンターと愛媛大学医学部附属病院があります。がんセンターでは昨年9月にがんゲノム医療外来が開設され、がん遺伝子検査を受けることができます（検査の種類によっては高度先進医療や

自費診療となります）。遺伝子の異常を調べることで「最適な医療が見つかる」と期待されていますが、今の段階では適した薬剤を目的とする臓器に用いる保険承認が下りず、治療につながらないことも多いそうです。しかし、一部は治験や自由診療の形で治療が可能で、平成30年度は138の課題について治療を行っているとのこと。

また、「在宅業務における情報共有とICTの活用」と題した発表を松田恵理薬剤師が行いました。高齢になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられることを目指す「地域包括ケアシステム」を円滑に進めるためには医療・介護・福祉など様々な職種の方との連携が重要なのですが、情報共有の方法に課題がありました。その中で、メーリングリストを用いたことで医師・薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャーとの迅速な情報共有が行われ、チーム一丸となって支援を行い、本人や家族が安心して治療を続けられた事例や、社内での情報共有のために業務改善アプリを用いて取り組んでいることを報告しました。



平野薬局では、職員同士の連携だけでなく様々な職種の方々とのつながりを持ち、患者さんやご家族が安心して納得できる治療を行うためのお手伝いをしていきたいと考えています。



海洋プラスチックごみ



私たちの生活のあらゆる場面で利用されているプラスチック。

手軽で耐久性に優れ安価に生産できることから、幅広く使われています。プラスチックの多くは使い捨てされており、利用後きちんと処理されず、環境中に流出してしまうこともあります。

現在、世界の海に存在しているといわれるプラスチックごみは、合計で1億5000万トン。少なくとも年間800万トンが新たに流入していると推定されます。

プラスチック製のレジ袋が完全に自然分解されるまでに1000年以上かかるとの研究もあり、環境

にとっても長い期間影響を与えることとなります。

また、海洋プラスチックごみを誤って摂取することで絶滅危惧種を含む700種もの生物が傷つけられ、死んでいます。

私たちにできるのは、ポイ捨てをしないことや使い捨て用プラスチックの利用を減らしていくことです。例えば、マイバッグやマイボトルを持ち歩くことで、レジ袋やペットボトルの利用を減らすことができます。

豊かな海を次の世代に残していくためにも、他の誰かが解決してくれるのを待つのではなく私たち一人一人ができることから実践していく必要があります。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時 (平野あさくら薬局と平野拝志薬局は午後2時～4時)

3月5日(火)平野屋薬局・平野調剤薬局
12日(火)平野グリーン薬局・14日(木)平野ごう薬局
19日(火)平野あさくら薬局・28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

- 3月7日(木)・14日(木)・28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

- 3月2日(土)・30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

