

平野屋薬局／平野みらい薬局／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
373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

平野薬局はSDGsに取り組みます!

SDGsとは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略で、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された先進国と途上国が取り組むべき2016年から2030年までの国際目標です。SDGsは17のゴールと169のターゲットから成り立っています。産業革命以降、人間活動の爆発的増加の結果起こった温暖化や海洋酸性化などの急速な地球環境の変化に歯止めをかけるため、あらゆる国・団体・企業による行動が求められます。

<SDGsの特徴>

SDGsは先進国も途上国も、都市部も地方も、子どもも高齢者も、男性も女性も「誰一人取り残さない」社会の実現を基本コンセプトとしています。特徴は以下の5つです。

- * 普遍性：先進国を含めてすべての国が行動(国だけでなく、あらゆる団体や企業、人の行動が求められています。)
- * 包摂性：人間の安全保障の理念を反映し「誰一人取り残さない」
- * 参画型：全てのステークホルダー(利害関係者)が役割をもつ
- * 統合性：社会・経済・環境に統合的に取り組む(2002年のヨハネスブルグサミットにおいて持続可能な開発が社会・経済・環境の3つの柱から成り立ち、さらに「環境」は他の2つの柱を成立する前提であるとの認識が確認されています。)
- * 透明性：情報を公開し、公平・公正に

<平野薬局では以下の4つのゴールに重点的に取り組みます>



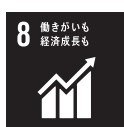
3 すべての人に健康と福祉を
あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する

平野薬局の本業である保険調剤&ヘルスケアで、患者様の立場に立った治療のサポートや病気になるための健康支援を行います。



4 質の高い教育をみんなに
すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する

地域の教育機関と連携し、インターンシップや職場体験などを通じて子どもたちが働くことについて考える機会を提供します。また社内の環境を整備し、社員の生涯学習の機会を促進します。



8 働きがいも経済成長も
包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働き甲斐のある人間らしい雇用を促進する

資質向上と社員満足度を原動力に、また、健康経営を内外に広め、働きがいのある人間らしい仕事を達成します。



11 住み続けられるまちづくりを
包摂的で安全かつ強靭で持続可能な都市及び人間居住を実現する

地域の多職種と連携し、若者や高齢者など様々な世代の人たちが“帰れる”まちづくりに取り組みます。



子どもに多い感染症

新入園・入学などで生活環境の変化や集団生活が始まると、ウイルスや細菌による流行りの感染症にかかりやすくなります。季節ごとに子どもがかかりやすい感染症についてまとめてみました。

感染症が流行する季節

感染症名		春		夏			秋			冬		春	ピーク時	
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2		3
予防接種あり	麻疹(はしか)	3月~8月												
	風しん	3月~7月上旬												
	みずぼうそう		12月~7月											
	おたふくかぜ	3月~8月												
	インフルエンザ													
	感染性胃腸炎(ロタ)	3月~5月												
予防接種なし	感染性胃腸炎(ノロ)									11月~12月				
	ヘルパンギーナ			6月~7月										
	手足口病			6月~8月										
	咽頭結膜熱(プール熱)				7月~8月									
	溶連菌感染症										12月~7月上旬			
	突発性発しん	通年												

田辺三菱製薬ワクチン.net 出典

・風邪症候群・・・(通年)

いわゆる風邪です。急に始まり、主な症状として喉の痛み・鼻水・発熱。80%以上はウイルス性ですが、ほとんど軽症です。



・風疹(三日はしか)・・・

(通年。3月~7月上旬に多い)
最初は風邪のような症状があり、発熱・リンパ節の腫れ、赤い発疹が出て3日ほどで治ります。免疫のない妊婦が感染すると、胎児に感染して先天性風疹症候群を引き起こす場合もあります。

・麻疹(はしか)・・・

(通年。3月~8月に多い)
高熱と頭頸部から全身に広がる赤い発疹が特徴。感染力がとても強く、免疫がなければ大人でも感染します。肺炎・脳炎など合併症も多く、患者1000人に1人の割合で死亡する可能性があります。



・みずぼうそう(水痘)・・・

(通年。12月~7月に多い)
発熱、全身の水疱や発疹が特徴。9歳以下の子どもの発症がほとんどで軽症が多いですが、15歳以上、特に成人では重症化しやすいです。

- ・おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）・・・
（3月～8月にかけて）

発熱や耳下腺が腫れます。3～6歳くらいの子どもの多い病気で、ほとんどが軽症ですが軽度の髄膜炎の合併が10%くらいあります。



- ・ヘルパンギーナ・・・（6月～7月）
ウイルスなどによる夏風邪の一種。1～4歳の乳幼児がかかりやすい病気です。高熱が出て、のどに水疱ができ痛みます。

- ・手足口病・・・
（6月～8月。7月下旬がピーク）

口の中や手足に直径2～3mmの水疱性の発疹が出ます。発熱する人もいますが、ほとんどの人はあまり熱は上がりません。乳幼児に多い夏風邪の一種です。

- ・プール熱（咽頭結膜熱）・・・
（6月から流行りはじめ、7月～8月がピーク）

アデノウイルスが原因の夏風邪の一種。主な症状は発熱、喉の痛み、目の充血、目やにです。プールの水を介しての感染が多いことからプール熱と呼ばれています。



- ・りんご病（伝染性紅斑）・・・
（通年。7月上旬ピーク）

5～9歳の幼児がかかりやすい病気で、主な症状は両方の頬に赤い発疹（紅斑）、手足にレース状の発疹、微熱。りんごのように頬が真っ赤になるのが名前の由来です。

- ・RSウイルス感染症・・・（秋から冬）
乳幼児を中心にかかる冬の風邪。年長や成人は軽い風邪で済むことが多いですが、赤ちゃんは呼吸器に感染して重症化するおそれもあるので注意が必要です。



- ・感染性胃腸炎・・・（0-157やサルモネラ菌は夏、ノロ・ロタウイルスは冬が多い）
0-157、サルモネラなどの細菌、ノロ・ロタウイルスなどのウイルスが原因。主な症状は嘔吐、下痢、血便で、病原体によって症状も変わります。

- ・インフルエンザ・・・（12月～3月ごろ）

主な症状は悪寒、頭痛、高熱。感染力が強いため流行しやすいですが、インフルエンザワクチンを接種することで重症化のリスクが抑えられます。



- ・溶連菌感染症・・・（12月～7月上旬）
主な症状は、発熱、喉の痛みや嘔吐、舌の発疹。発疹は舌にイチゴのようなぶつぶつができます。十分な抗菌薬の投与による治療を行わないと、リウマチ熱や急性糸球体腎炎などを引き起こすことがあります。

- ・突発性発疹・・・（通年）
突然高熱が出て、熱が下がる頃に赤い発疹が出ます。6～18カ月の乳幼児がかかることが多く、熱が下がったあと不機嫌になる子もいます。

感染症予防のために・・・

- ・手洗い・うがいを徹底する。
- ・予防接種：定期接種と任意接種があります。
- ・家の中の換気をこまめに行う。
- ・湿度管理（40%～60%を目安に）

ワクチンで予防できる感染症は、流行する季節に注意し、接種時期になったらできるだけ早いうちに予防接種を受けておきましょう。

集団生活が始まったら子どもの体調を十分観察し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談ください。



スマホで難聴

WHO（世界保健機関）は、スマートフォン（スマホ）などの携帯音楽機器の利用や娯楽施設などで長時間、大音量の音楽を聴き続けると聴覚障害になる恐れがあると発表しました。世界中では約3億6000万人が日常生活に支障のある難聴を抱えており、そのうち3400万人が子どもです。子どもたちを聴覚障害から守るため、正しい情報と対策が必要です。



耳の構造と働き

- ・外耳・・・音波を捉え、中耳に伝える
- ・中耳・・・空気の振動の音波を、機械的な圧力波に変換し、内耳のリンパ液に伝える
- ・内耳・・・この圧力波を脳で認識できるよう音声信号に変換する

耳が聞こえるしくみ

音は空気中を移動する目に見えない振動です。これを音波といいます。

耳は音を捉えると、それを脳が理解できる信号に変えて伝えます。

1. 音が外耳道に入る
音波が外耳道を通過して鼓膜に当たります。
2. 鼓膜と耳小骨が振動する
音波は鼓膜と中耳内の3つの骨（耳小骨）を振動させます。
3. リンパ液が内耳の中で振動する
振動が伝わると、らせん状の内耳（かぎゅう蝸牛）の中にあるリンパ液が振動し、蝸牛内の小さな有毛細胞を動かします。有毛細胞は、感知した動きを化学信号に変換し、聴神経に伝えます。
4. 聴神経が脳に情報を伝える
聴神経がこの情報を電気信号によって脳に伝え、音として認識されます。

難聴の原因

子どもの難聴には、慢性中耳炎、髄膜炎、外傷、耳毒性薬剤によるものなど様々な原因がありますが、今回のWHOの発表によると、約11億人の若者がスマホの利用や娯楽イベント等で大音量に晒されることにより深刻な難聴のリスクがあるということです。ゲームセンターなどの娯楽施設やライブハウスなどに長時間いると大音量の音楽などにずっと晒されていることになり、耳への負担が大きくなります。また、ヘッドフォンの使用や大音量で音楽を聴くことも音の波を直接受けることになり、耳への負担が大きいと言えます。

聴覚を保護するために

- 騒音が大きい場所などでは耳栓などを使用する
- 大型、大音量のスピーカーから適切な距離をとる
- ヘッドフォンなどを長時間使用することは避ける

今回のWHOの勧告では、85デシベル（dB）で8時間、100dBで15分を超えると危険としています。音量を下げたり、休憩をとるようにしましょう。また日常的なスマホの利用は1日1時間までにしましょう。

騒音への暴露を減らし耳に物を入れないようにするなど正しく耳のケアをすることで多くの人が難聴を防ぐことができます。

*デシベル（dB）・・・音の強さの単位の一つ、人間の耳に感じる最小値が0、人間の耳が耐えられる最大値が130、音圧が10倍（音の強さは100倍）になるごとに20dB増える。85dBは電車の車内くらい、100dBは電車が通る時のガード下くらいの音量とされています。



筋力強化には食事も大切です

高齢者は日常生活の活動量減少による食欲低下などから、食事を十分摂れず低栄養状態に陥りやすいと言われています。現在、シニアと呼ばれる方の実に3割近くが「低栄養」状態にあるそうです。運動は健康の第一歩ですが、運動をただけではその効果を活かせないのです。

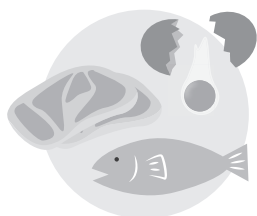
加齢と共に運動能力も低下している状態に加え、運動に必要とされるエネルギーなどが不足している身体で行う運動は大変危険です。本当の健康作りには、運動と同時に運動のできる身体作りが重要です。

年齢と筋力

筋力は、運動をしないでいると加齢とともに衰えます。50歳を過ぎると筋肉量は毎年1～3%ずつ低下し、60代からその減少は加速します。また、たんぱく質は筋肉をつくるのに欠かせないため、不足すると筋力の低下につながります。筋肉量の維持・増大のために、食事で良質なたんぱく質を摂取する必要があります。その際、たんぱく質を筋肉に合成するスイッチとして、アミノ酸が不可欠となります。このアミノ酸の中でもロイシンは重要であり、空腹時でも筋肉合成を続けさせる作用があることが報告されています。高齢者も、スクワットなどの運動後に必須アミノ酸を摂取することで、筋肉の合成が促進されると言われています。

では、何を食べるといいの？

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などには、良質のたんぱく質が含まれています。良質のたんぱく質とは、たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも特に体内では合成することができない必須アミノ酸をバランスよく含んだたんぱく質のことです。必須アミノ酸の中でも、筋肉の保持や増量に最も重要な役割をしているのが、分岐鎖アミノ酸（BCAA：バリン、ロイ



シン、イソロイシン) です。BCAAは良質なたんぱく質の中でも、まぐろ、かつお、あじ、さんま、牛肉、鶏肉、卵、大豆、高野豆腐、チーズなどに多く含まれています。まぐろ赤身生刺身 約8切れ・かつお 100g・あじ 中1匹・さんま生 中1匹・鶏肉（胸肉）100g・鶏肉（もも肉）100g・牛肉（サーロイン）100g・卵 1個（50g）・凍り豆腐 1枚（16g）・納豆 1パック（50g）・木綿豆腐 1/4丁・牛乳 コップ 1杯（200ml）・チーズ 小1個（20g）を目安に、毎食1～2品を取り入れましょう。

高齢者は肉や魚の摂取量が少ない傾向にあり、栄養が偏りがちです。朝食が簡単すぎたり、少食すぎたりするのも問題です。健康な身体作りには、毎日の食事でタンパク質を十分に摂取することが重要です。肉や魚だけでなく、乳製品や大豆製品からもたんぱく質は摂れるので、飽きない献立作りが必要です。

適切なカロリー摂取も大切です

特に、運動後の身体は、体内エネルギーを消費した状態です。運動後にエネルギーを補充するだけで、疲労感や動かした筋肉を修復するスピードが変わってきます。健康のためにと始めた運動も、低栄養状態では疲労感しか残らないという結果になってしまいます。そうならないためにも運動後に適切な栄養素・カロリーを摂ることはとても大切なことです。栄養の摂取量はシニアの健康状態によって異なりますが、厚生労働省発表の「食事摂取基準（2015年版）」によると、70歳以上のシニアは「BMI（体格指数）」を「21.5～24.9」に保つのが望ましいとされています。運動と正しい栄養のバランスをうまく保つことが、元気なシニアであり続けるための秘訣です。



アクリルたわし

アクリルたわしは、アクリル100%の毛糸で作ってあるたわしのことです。アクリル特有の細かい繊維で出来ている弾力性のある毛糸と毛糸どうしが生み出す通気性・通水性のおかげで、細かい汚れをかき出し取りこんでキレイにしてくれます。

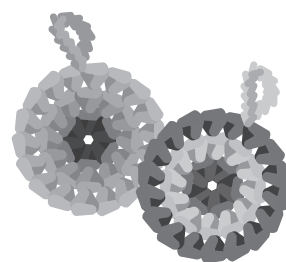
アクリルたわしは洗剤が不要で、水さえあれば食器やキッチンの汚れをピカピカに洗い落とせます。毎日洗い物をして、洗剤による手荒れの心配がありません。

洗剤を使わないので、水を汚さないエコなたわしです。

作り方や編み方も簡単で毛糸の種類も豊富に

あり、編み図も多く紹介されています。さまざまなデザインで手作りを楽しむ人が増えています。

アクリルたわしは食器や鍋などキッチンでの洗い物だけでなく、水を使わずにからぶきでも利用でき、窓ガラスや浴槽などさまざまな場所の掃除に活躍します。使用後は、水洗いをして太陽のもとで干して乾かすだけの簡単なお手入れです。ぜひ、使ってみてください。



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・平野栞志薬局・平野ごう薬局は午後2時～4時)

4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
16日(火)平野あさくら薬局・18日(木)平野栞志薬局
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

- 4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

- 4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