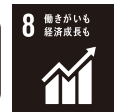


正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

**第  
374号**

保険調剤&amp;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


 平野屋薬局/平野みらい薬局/平野グリーン薬局  
 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


## 健康な暮らしと地球環境の未来を考える 「平野みらい薬局」が始まります

平成から令和へと新しい時代にかわる節目に、「平野調剤薬局」は「平野みらい薬局」としてリニューアルしました。



これまで、お薬や病気の相談に応じる「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・栄養摂取などの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きました。そ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を設けています。様々な健康教室や料理教室、自然体験プログラムなどを開催し、学びと体験による健康づくりのお手伝いをしていきます。

また、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おります。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きました。去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ければと考えています。健康で省エネな快適空間をご提供するため、新しい薬局の建築素材には四国内の木材を利用した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となっています。ぜひ木の香りや自然エネルギーの要素を肌で感じてみてください。

～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～

人の健康な暮らしと地球環境の未来を考える拠点としての役割を「平野みらい薬局」の名前に込めました。健康と環境を考える拠点として、人と人をつなぐコミュニケーションスペースとして、「まちの健康ステーション」の役割を担えるように、スタッフ一同これからも取り組んでいきます。

### お知らせ

「平野みらい薬局」のオープニング記念を兼ねて、6月23日(日)に健康まつりを開催いたします。血圧やAGEsの測定、食事やお薬などの各種相談、薬剤師体験、エコブースの展示などを予定しておりますので、「平野みらい薬局」にぜひお立ち寄りください。



(左) 新店舗：平野みらい薬局

(右) 旧店舗：平野調剤薬局



# 乳がんの自己検診法

## 1/16…これっていったい何の数字でしょうか？



これは、乳がんにかかる人の割合。あなたも16人の女性のうちの1人です。しかも、世界中で患者が増加傾向にあり、日本でも毎年約5万人が新たに乳がんにかかっています。特に30歳代後半から死亡率が上がり、40歳代でピークとなります。しかし、欧米では、かかる人は増加しているものの、検診による早期発見の成果によって死亡率は減少しています。まずは見つけること。そのためにも、見つけるための定期検診、そして自己検診が大切です。あなたを乳がんから救えるのはあなた自身なのです。

## 「乳がん」ってどんな病気？

乳がんは乳腺にできる悪性腫瘍です。初期は乳腺にとどまっていますが、乳腺の外まで拡がると、血液の流れによって他の臓器や骨などの乳房から離れた部位にまで及びます。



## 何が原因？

乳がんはホルモンバランスの乱れが原因といわれ、その発症には女性ホルモンであるエストロゲンが関係しています。エストロゲンは生理の終わり頃から排卵前にかけて多く分泌され、エストロゲンにさらされる期間が長いほど乳がんにかかりやすいといわれます。また、ほとんどの乳がんは遺伝する病気ではありませんが、特定の遺伝子に異常を持つ人はかかりやすくなります。血縁者に乳がんにかかった人が多くいる場合は、専門医に相談してください。



## どんな人が乳がんにかかりやすい？

乳がんの高危険因子としては次のものが挙げられます。あくまでも因子であって、それらに該当する人が必ず乳がんになったり、該当しない人が乳がんにならないということではありません。

- ・初潮が早く（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以上）人
- ・初産年齢が遅い（30歳以上）、または出産経験のない人
- ・閉経後で肥満が認められる人
- ・乳腺疾患にかかったことがある人
- ・乳がんにかかった人（反対側の乳がん）
- ・乳がんにかかった家族（祖母・母・姉妹）がいる人

## 大切なのは自己検診

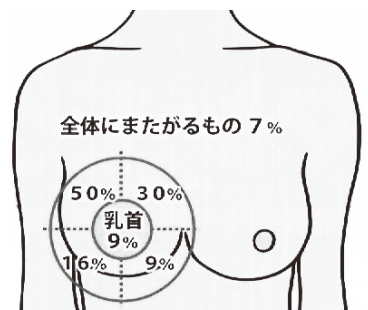
現在、明確な乳がんの予防法は残念ながらありません。早期発見・早期治療がとても重要となります。そのために、自分でできる正しいセルフチェックを習慣にしましょう。乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回の自己検診を行いましょう。

## 乳がんの自己検診方法

情報：2009年7月（財）日本対がん協会

## 乳がんのできやすいところ

乳房の外側の上方がいちばん多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。



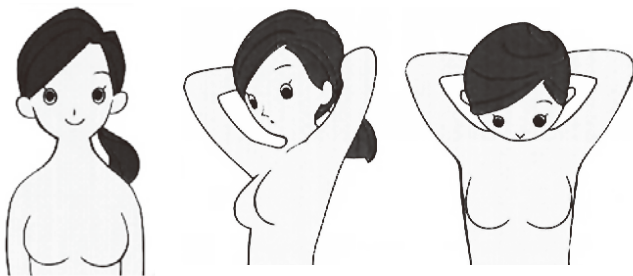
注）2つ以上の部位にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。

出典：聖マリアンナ医科大学乳腺・内分泌外科データ

乳がんは乳房の中に、固くて痛みのない小さなシコリができます。このシコリがあるかどうか、自分で調べるのが「自己検診法」です。毎月、月経終了の1週間後ぐらいに、また、閉経した人は毎月、日を決めて調べましょう。

## 9つのステップ 毎月実行しましょう!!

①まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



②両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。  
A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。  
B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



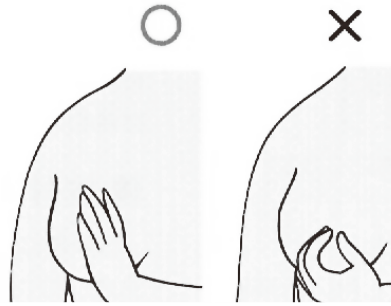
③あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



④乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



⑤外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。



⑥乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



⑦右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。

⑧左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。

⑨毎日自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけれられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。



# 世界禁煙デー2019

世界保健機関（WHO）は、1989年より毎年5月31日を『世界禁煙デー』と定めています。今年のテーマは「Tobacco and lung health」（タバコと肺の健康）です。

WHOは「タバコは肺がんや様々な慢性呼吸器疾患の原因となる。タバコが原因の肺疾患のリスクを軽減するために何ができるか」と呼びかけています。



していると次第に肺や気管支が炎症を起こし、咳や痰ができるようになります。肺の炎症が進んでいくと酸素を取り込む肺胞の壁が破壊されて酸素と二酸化炭素の交換ができなくなります。そのため体を動かすとすぐに息切れしてしまいます。一度壊れた肺胞の壁は元には戻りません。さらにタバコを吸い続けていると重症化し、喘息の症状の発作が起きたり、呼吸そのものがつらくなったりします。



## タバコに含まれる有害物質

タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれています。そのうち200種類以上が有害物質で、発がん性物質は50種類以上にのぼります。目に見えなくなった煙も最大5時間空気中にとどまり、喫煙者本人だけでなく、周りの方々（大切な家族）も肺がん、慢性呼吸器疾患、そして肺機能低下の危険にさらされます。



## 肺がん



タバコは肺がんの主な原因のひとつです。タバコを吸うことで発がん性物質が肺に入ってきてしまいます。喫煙歴が長く、累積した喫煙本数が増えるほど肺がんにかかるリスクが高くなるので、タバコをやめるとその時点で肺がんにかかるリスクは減ることになります。

## 慢性呼吸器疾患

慢性閉塞性肺疾患（COPD）の主な原因はタバコで、国内に約500万人の患者がいると推定されています。タバコの煙にはさまざまな有害物質が含まれているため、タバコを吸い続け

## こどもの受動喫煙

両親とも喫煙しない家庭の1歳未満の赤ちゃんに喫煙する両親の赤ちゃんの肺炎・気管支炎について調べると、2倍の確率で喫煙する両親の赤ちゃんの方が肺炎・気管支炎になりやすいという研究結果が出ています。受動喫煙にさらされているこどもは喘息、肺炎および気管支炎や中耳炎などの危険性が高くなります。



## 2019世界禁煙デーinえひめ

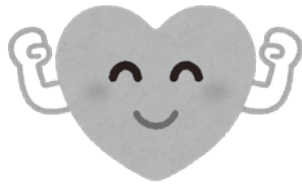
今年も世界禁煙デーに先駆けて「禁煙推進の会えひめ」が主催となり、5月12日（日）に禁煙パレードが松山で開催されます。一般の方も無料で参加できます。（事前に登録が必要です）私たちも参加予定です。

また、これを機会に禁煙を考えている方がいましたら、平野薬局では禁煙相談もお受けしていますので、いつでもお気軽にご相談ください。

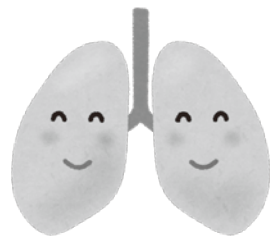


# 心肺持久力を鍛えてアンチエイジング

心肺持久力という言葉を知っていますか？心肺持久力とは全身持久力とも呼ばれ、心臓や肺の機能により身体を長時間にわたり活動させることができる力のことです。スタミナと表現されることもあります。心肺持久力は筋持久力・瞬発力・敏捷性・平衡性・柔軟性・調整力とともに基本的運動能力の構成要素とされています。有酸素運動の能力と密接な関係があるため、心臓や肺の働きによる酸素摂取能力である最大酸素摂取量という指標によって評価されます。最大酸素摂取量が向上すると、身体活動量の増加につながります。また、最大酸素摂取量はいくつかの研究で心血管系疾患の罹患率や死亡率に関連することが明らかになってきています。そのため、心肺持久力を高めることは健康づくりや生活習慣病の予防にもつながります。



心肺持久力を高めるトレーニングを行うと肺や心臓の働きが強化されます。呼吸筋が発達することで酸素の取り込み量が増え、さらに心筋が発達することで、心拍出量が増えてより多くの酸素が血流を通して循環します。また骨格筋の毛細血管が発達して、筋線維への血流量が多くなります。このように、酸素を取り込んで全身に運搬する能力が高まることで長時間のエネルギー供給が可能となります。



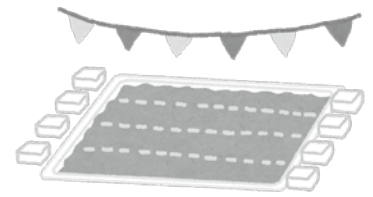
心肺持久力を高めるには、軽度の運動を長時間行う有酸素運動が効果的です。特にウォーキング、ジョギング、スイミ



ング、サイクリングのような全身を使用して一定時間運動する有酸素運動が効果的です。

有酸素運動の運動強度では糖よりも脂肪がエネルギーとして多く使用されるため、体脂肪の減少にも効果的です。

おすすめの有酸素運動はスイミングです。スイミングは全身の筋肉をバランスよく使用する運動で



す。水圧による負荷で呼吸筋が鍛えられ、血液循環がよくなります。浮力によって重力による負担が減ることから陸上で行う運動に比べて、膝や腰、足首などの関節への負担が軽減されます。また、浮力により関節の可動域が広がることや、水の抵抗により全身の筋肉に適度な負荷をかけることができます。スイミングだけでなく水中ウォーキングといった水中で行う運動も効果的です。

高齢者施設では心肺機能を向上させるリハビリテーションやレクリエーションとして、ストロー吹き矢や風船を膨らませる運動を行うこともあります。これらの運動は腹式呼吸による心肺機能の向上が期待



できます。心肺持久力を高める運動をすることは身体活動量の増加だけでなく生活習慣病の予防にもつながります。心肺持久力を高めて健康な体をつくりましょう。

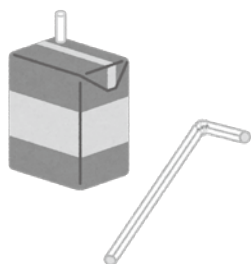


# 紙ストロー



海に漂着するごみのなかでも、注目されているプラスチックごみ。

プラスチックごみによる海の汚染は深刻で、このごみを減らすために、海外では、ストローやビニール袋などの使い捨てプラスチック製品を廃止する動きが広まり、世界各国で「脱プラスチック」が本格的に加速しています。なかでもストローは再利用が難しいため、海外では規制が進み、日本でもプ



ラスチック製の代替品となる紙ストローなどの普及を後押ししているそうです。

今まで、プラスチック製のストローしか使用したことがなかったので早速紙ストローを購入してみました。使用した感じに違和感はなく、紙製なので燃えるごみとして捨てることのできるようです。プラスチック製より環境にやさしい商品でした。



皆さんもぜひ紙ストローを使ってください。

## 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 午後2時～4時)

5月7日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局  
14日(火)平野グリーン薬局・16日(木)平野ごう薬局  
21日(火)平野あさくら薬局・29日(水)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

- 5月9日(木)・16日(木)  
23日(木)・30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

- 5月11日(土)・18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  
平野みらい薬局 梅村 由貴