

正しい知識で正しい治療

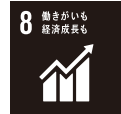
平野 医薬だより

第 375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

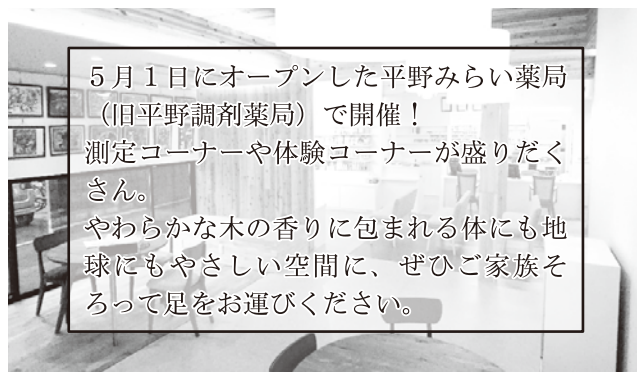


平野屋薬局/平野みらい薬局/平野グリーン薬局
平野拝志薬局/平野あさくら薬局/平野ごう薬局/まつだ薬局



平野みらい薬局 オープニング記念 第13回 平野健康まつり

6月23日(日)
13時~16時
会場: 平野みらい薬局
(今治市北宝来町2-4-6 旧平野調剤薬局横)



5月1日にオープンした平野みらい薬局(旧平野調剤薬局)で開催! 測定コーナーや体験コーナーが盛りだくさん。やわらかな木の香りに包まれる体にも地球にもやさしい空間に、ぜひご家族そろって足をお運びください。

測定コーナー

- ・ 血圧血流
- ・ AGEs
- ・ 肺年齢
- ・ 塩味チェック
- ・ 骨密度
- 骨密度は実費負担(500円)



喫茶コーナー

からだにやさしいお茶とお菓子をご用意しております。栄養相談もこちらでどうぞ。

自然体験プログラム~丸太パズルを作ろう!~ (小学生以上対象)

のこぎりで切った丸太にマジックで好きな絵を描いてかなづちで割ると、自分だけのオリジナルパズルができるよ!

薬剤師体験コーナー(小学生以上対象)

- * 粉薬を計って包んでみよう!
- * お薬を分包して、お父さんお母さんにお薬の説明をしてみよう!

教室体験コーナー(1回30分程度)

ヨガや体操、ノルディックウォークの体験ができます。動きやすい服装でお越しください。
健康体操 13時~、14時~
ヨガ 13時半~、14時半~

教室体験コーナー

元気に歩こう!

ノルディックウォーク

15時~16時
平野みらい薬局 2F イベントルーム
講師: 長野整形外科院長 長野洋司先生

足腰を鍛えるためにウォーキングをしたい。でも膝の痛みが...((+_+))という方や、日々のウォーキングを効果的に行いたい!という方にも。膝関節についてのお話の後、膝に負担の少ないノルディックウォークを実際に体験できます。レンタルポールをご用意しておりますので、お気軽にご参加ください。

平野健康まつりのお問い合わせ・お申込み先
☎0898-36-6043(平野グリーン薬局) 平野薬局各店でも受け付けしております。



6月の旬の食材～キス～

食材には大量に出回り、味が良くなる旬の時期があります。現在はスーパーに行くと、一年中同じ食材を手に入れることができますが、旬の食材を使うことで次の利点があります。

- ①栄養価が高い：旬でない時期と比べるとうま味や香りが濃く、栄養価が高くなっています。
- ②値段が安い：野菜や魚介類でも旬の時期になると一斉に市場に出回るため、値段が安く抑えられます。
- ③季節を楽しめる：日本には四季があり、季節ごとに旬の食材があります。忙しい日々ですと、季節の変化に気づきにくいこともありますが、そのような時に食材で季節の変化を楽しめるのではないのでしょうか。

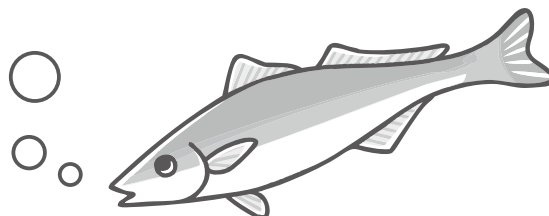
一年中食べることができるキスですが、産卵期を迎える梅雨から夏にかけてが旬となっています。キスはスズキの仲間で、日本全域で見かけることができます。主な特徴としては、高たんぱく・低脂肪・低カロリーであることが挙げられます。脂肪分をあまり含まないため、くせがなく、淡泊な味で、天ぷらやフライ、お刺身などシンプルな調理方法が多いですが、どの調理方法でもおいしく食べることができる魚です。

キスは大きくはないため、さばきやすい魚でもあります。一匹丸ごとで購入する際のおいしいキスの見分け方としては、①腹に透明感があり、ハリのあるもの ②目が澄んでいるもの ③全体的に光沢があり、銀色に光っているものに注目してみてください。

キスにはビタミンDやビタミンB12、ナイアシンが多く含まれており、特にビタミンDはカルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。丈夫な骨を作るためには、カルシウムを摂取するだけでなく、ビタミンDの摂取、日光を浴びる、運動も取り入れてみてください。

下記のレシピは、旬のキスのビタミンDと、チーズや海苔のカルシウムで骨を強くする一品です。

この一品にごはんと具沢山の味噌汁を合わせて今日の食卓にいかがでしょうか。



★キスのロールフライ (1人分:320kcal)

- ・キス……………2匹
 - ・海苔……………2枚(8つ切)
 - ・スライスチーズ…1匹に1/2枚
 - ・塩こしょう……………少々
 - ・小麦粉……………3g
 - ・卵……………7g
 - ・パン粉……………7g
 - ・レモン……………1/8ケ
 - ・揚げ油……………適量
- 付け合わせ
- ・季節の野菜

作り方

- ① キスを開いて、塩こしょうをまぶす。
- ② キスの上に海苔、チーズの順でのせ、巻いて、つまようじで止める。
- ③ ②を小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、180℃で揚げる。
- ④ 冷えたらつまようじを抜いて断面が見えるように切り、盛り付けたら完成☆レモンをかけてお召し上がりください。



加齢とロコモ

1.ロコモとは?

ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、加齢による筋力・バランス能力の低下や骨・関節などの病気が原因で運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりの状態になったりその危険性が高まったりしている状態をいいます。

2.ロコモの原因となる病気

- ・骨粗鬆症…骨の中がスカスカになり、少しの衝撃でも骨折しやすくなります。
- ・変形性膝関節症…膝関節の軟骨がすり減って変形し、炎症や痛みが起こる病気です。
- ・変形性腰椎症・腰部脊柱管狭窄症…変形性腰椎症は、椎間板と後方の左右一対の椎間関節が変形した状態で、それだけでは病的とは言えませんが、腰部の脊柱管が狭くなり神経が圧迫されると、痛みやしびれが起こります。

このいずれかにかかっている人は、約4700万人（男2100万人、女2600万人）です。

3.ロコモチェック

日常生活動作からロコモチェックをしてみましょう。1つでも当てはまる人は、ロコモ予備軍の可能性ががあります。

- ①片足で立ったまま靴下を履くことができない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびある
- ③手すりがないと階段を上ることができない
- ④15分ほど（約1km）歩き続けることができない
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥2kg程度の荷物（1リットルのペットボトル2本）を持って歩くことが困難
- ⑦掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難



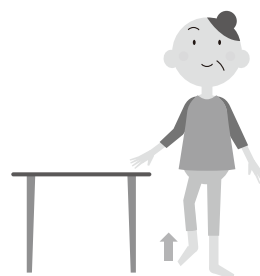
4.ロコモ予防

予防に効果的なのは、やはり運動です。スポーツに取り組むのがむずかしいようなら、自宅で簡単にできるロコトレもあります。無理せず自分に合ったペースで続けることが大切です。

《簡単なロコトレ》

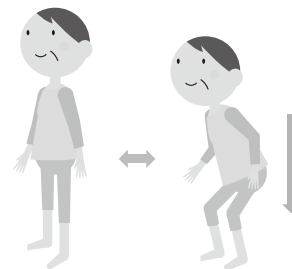
◎開眼片足立ち

目を開けたまま片足で立ちます。左右1分ずつ、1日3回行いましょう。転倒予防のためテーブルなどつかまるものがある所で行いましょう。



◎スクワット

息を吐きながらお尻を下げます。椅子や洋式トイレに座るイメージで息を吸いながら元の姿勢に戻ります。深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これも1日3回行いましょう。



どちらも一人で立つのが難しい方は、医師に相談し、テーブルにつかまるなどして行いましょう。

この他、ラジオ体操や踵の上げ下ろしなども効果的です。毎日続けることが大切です。また立って動くのが難しい方には、座ったままや、寝たままでもできる運動もあります。

平野薬局では、皆さんに運動習慣を身につけていただくため、ヨガ教室（毎週木曜日）、健康体操教室（月2回土曜日）を定期開催しています。また健康教室の時には、ノルディックウォーク体験も行っています。ご参加お待ちしております。

白血病とは？

白血病は「血液のがん」とも呼ばれ、赤血球や白血球などの血液細胞が骨髄で作られる過程で何らかの遺伝子異常が起きてがん化し、無制限に増殖することで発症します。こうした遺伝子異常が起きる原因などは十分に分かっていません。



がん化した細胞（白血病細胞）は、骨髄内で増殖し、正常な血液細胞が減少してしまうため、貧血、免疫系のはたらきの低下などが起こり、生命を維持することができなくなります。

白血病の種類や症状

白血病は、病気の進行パターンや症状から「急性」と「慢性」に分けられ、さらにがん化した細胞のタイプから「リンパ性」と「骨髄性」とに分けられます。それぞれ症状や治療が異なります。

多いのは急性白血病で、未熟な白血球が増殖し、免疫機能や血液を作る働きが低下します。その結果、酸素を全身に運ぶ赤血球が減少すると、貧血で動悸や息切れなどの症状が出たり、病原体と闘う白血球が減少すると、感染症のリスクが高まり、発熱などが起きます。また、出血を止める血小板が減ると出血しやすく、青あざや歯ぐきからの出血がみられます。これらの症状は日々の暮らしの中で誰もが経験しますが、急性白血病の場合は症状が続いてしまいます。進行スピードが早く、あっという間に重症化します。

一方、慢性白血病は、成熟した白血球が増殖するものです。進行は緩やかで初期には症状がみられないこともあります。急性白血病に移行する可能性もあります。進行すると、だるさや寝汗などの症状が現れます。

診断

白血病の診断は、問診、血液検査、骨髄検査などの結果に基づいて行われます。健康診断や

血液検査をきっかけとして、白血病が発見されることもあります。

治療

白血病のタイプや進行状態などに合わせた治療が行われます。

急性白血病の治療の基本は化学療法（抗がん剤）です。がん化した白血球を絶滅させます。経過によっては骨髄移植も検討されます。骨髄移植は、「造血幹細胞移植」の一つで、急性白血病が寛解となった後に、悪い細胞を含む造血細胞を強力な治療（化学療法・放射線療法）で根こそぎ消去し、健康な血液をつくる造血幹細胞を移し入れる治療法です。

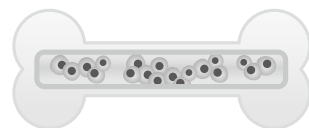
慢性白血病は抗がん剤治療やインターフェロンなどの薬剤治療が中心です。急性化した場合には急性白血病と同様の治療を行います。

いずれも専門性の高い治療が必要なため、必ず専門医による治療を受けることが重要です。

骨髄バンクへの登録

骨髄（こつずい）バンクは、白血病をはじめとする血液疾患などにより「骨髄移植」などが必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。適合するドナーが見つかる確率は兄弟姉妹の間でも4分の1、血の繋がっていない他人になると数百～数万分の1です。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くの方のドナー登録への協力が必要です。

- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- ・体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方などの登録要件がありますが、ドナー登録を希望される方は、大街道献血ルームや今治保健所が相談窓口になっています。



「世界禁煙デーinえひめ」に参加しました

5月31日は世界禁煙デーです。今年も、世界禁煙デーに合わせて5月12日（日）に松山で行われた「世界禁煙デーinえひめ」（主催NPO法人禁煙推進の会えひめ）に参加してきました。

WHOから発表された2019年の世界禁煙デーのテーマはTobacco and lung health（タバコと肺の健康）。その趣旨をうけて、「タバコからあなたの肺を守ろう！」「完全禁煙！空気が美味しい！」「喫煙は肺も心もダメにする！」「タバコから肺をまもろう！」「タバコをやめて肺をクリーンに！」と大街道から銀天街まで禁煙を呼びかけ、ティッシュや風船を配りながら歩きました。今年は高校生や小さなお子さま連れの家族の参加もありました。

一度タバコを吸い始めると、禁煙しようと思ってもいきなりやめることは難しいと思います。初めからタバコの無い社会を作ることができたら問題も起きません。今喫煙している方には禁煙をがんばってもらい、子ども達をタバコの害から守っていく。そのためには、子どものころからの喫煙による健康への悪影響を認識してもらうことが大切です。また受動喫煙から守ることも重要なため、今年度は、2019年7月に学校・病院・児童福祉施設等、行政機関が原則敷地内禁煙、2020年4月にそれ以外の施設等が原則屋内禁煙となります。また、2020年東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会に向けて受動喫煙防止対策強化検討チームを立ち上げ、検討が進められています。これからもいろいろな地域で禁煙活動が広がっていくことを期待します。



禁煙パレードに参加した高校生の感想

今回の禁煙パレードに参加して本当に良かったですと思います。

まず、タバコの吸殻を拾いました。私は、捨てる前全然落ちてないだろうと思っていました

が、約30分で2000本くらいの吸殻が集まり、とても多くの吸殻が落ちていて驚きました。火災の原因にもなるので危ないなと思いました。

そして、パレードでは、タバコの危険性や禁煙を呼びかけました。タバコの恐ろしさを改めて学ぶこともできて良かったです。

今回の活動を通して、私はタバコを吸っている人が多いことに驚きました。喫煙は吸う人も周りの人にも悪影響があることをもっと知ってもらって、禁煙を推進するべきだと思いました。そして、タバコによる体の影響についても多く学ぶことができ、いい経験になりました。禁煙の良さを再認識できたいい機会だと思いました。





再生野菜とは、普段なら捨ててしまうはずの野菜の根の部分で栽培し、再生してもう1度収穫した野菜のことです。最近ではリボンベジタブル、略して「リボベジ」とも呼ばれており、おしゃれでエコなキッチン菜園としても人気です。

再生野菜はどんな野菜でも栽培できますが、例えば、薬味として大活躍する万能ネギの再生野菜を育てていると大変重宝します。ネギの場合は丈があるので、コップなどの深い容器を使い、スポンジを容器にあわせて切り取り、切れ目を入れたところにネギを差せば、簡単に固定できます。毎日水を換え、伸びた根の又メリを

しっかりとるのがポイントです。水耕栽培だと少しずつ収穫できるので、お味噌汁や食卓の彩りとしておすすめです。収穫した後もさらに育てることも可能ですが、株は弱るので2回目以降の再生を望むならそのまま土に植えて育てましょう。

これからの時期の栽培で気をつけたいのは、カビや野菜自体が腐ってしまうことです。夏場は水が腐りやすいので1日に2度は換え、水換えの時に野菜や容器の又メリをよく洗い落すようにしましょう。カビが生えたら捨てましょう。

通常だと捨てているものを再利用できるので、お財布にも優しくエコにも繋がります。皆さんも是非育ててみませんか。



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30分～4時30分)

6月4日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
 11日(火)平野グリーン薬局・12日(水)平野拝志薬局
 13日(木)平野ごう薬局・18日(火)平野あさくら薬局
 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

- 6月6日(木)・13日(木)
20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

- 6月15日(土)・22日(土)・29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
平野みらい薬局 梅村 由貴