

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

第 376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

3 すべての人に健康と福祉を




4 質の高い教育をみんなに



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

8 働きがいも経済成長も



11 住み続けられるまちづくりを



## 第13回 平野健康まついを開催

6月23日(日)午後1時から平野みらい薬局において、オープニング記念の第13回平野健康まついを開催しました。お天気にも恵まれ、約130名もの方にご参加いただきました。

血圧血流、骨密度、AGEs、ヘモグロビン、肺年齢、塩味チェックなどの測定コーナーでは「骨密度が高くてよかった」「AGEsがA判定だった」などうれしい声が多く、日頃から健康に気を付けている方が多いようでした。

ヨガ、体操の体験では部屋いっぱいの人が気持ちよく体を動かしていました。喫茶コーナーも好評でした。

子どもたちは丸太パズルを作ったり、薬剤師体験ができて楽しかったと感想を聞かせてくれました。

最後に長野整形外科院長 長野洋司先生に「楽しく元気に体操&ウォーキング」と題してお話

していただき、続いてノルディックウォーキングを体験しました。寝たきりにならないためにロコモ体操を！ カルシウムをとって日光浴をして骨粗しょう症の予防を！ 楽しく元気に体操やウォーキングをして健康寿命をのばしましょう！



# 睡眠の加齢変化

歳とともに眠れなくなると感じている人が多いかもしれませんが、実は逆で、平成29年国民栄養・健康調査によると、40歳をこえると、男女ともに年齢が上がるにつれて睡眠時間6時間以上の人の割合は増え、また睡眠時間も長くなっていることがわかります。

睡眠時間6時間以上の人の割合

年代	男性(%)	女性(%)
30～39歳	56.4	62.3
40～49歳	51.6	47.6
50～59歳	55.1	48.5
60～69歳	68.5	54.3
70歳以上	78.3	68.9

また睡眠で休養が十分取れていないと感じる人の割合も60歳以上の人では、59歳以下の人と比べて少なくなっています。

## では、なぜ眠れなくなったと感じるのでしょうか？

### 高齢者の睡眠の変化

#### ①深い眠りの減少

睡眠には、浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）があります。年齢が上がるに連れて、レム睡眠が増え、ノンレム睡眠が減ることがわかっています。個人差はありますが、20～30歳代に比べると50歳代以降では、1/2～1/3になるとも言われています。レム睡眠は脳が活動状態にあるため、少しの物音、光、温度の変化や尿意などで目が覚め、熟睡できないと感じることが増えます。

#### ②体内時計の乱れ

私たちのからだには、睡眠、血圧、体温などのリズムをコントロールする体内時計があります。睡眠のリズムには、体内時計と連動して睡眠ホルモンと言われるメラトニンが影響しています。メラトニンは、朝～日中に減少し、夜間に増えることで睡眠に誘う働きをしています。ところが中高年になると夜間のメラトニンの分泌量が減少し、そのため体内時計が乱れ、睡眠

障害の原因となることがあります。

### 良い睡眠のために

#### ◎深い眠りを増やす

##### 1. 起きている時間を長くする

することがないからといって早い時間から寢床に入るのではなく、本当に眠くなってから寝るようにしましょう。

##### 2. 活動量を増やす

1日の活動量が少ないと深い眠りも減少します。日中は出かけたり、軽い運動などをしてみましょう。

##### 3. 生活習慣病をきちんと管理する

糖尿病や高血圧があると睡眠が不十分になりがちです。また睡眠が不足していると、血糖や血圧のコントロールが悪くなるという調査結果もあります。

#### ◎体内時計をリセットする

##### 1. 太陽の光を浴びる

日中に太陽の光を浴びると夜間のメラトニンの分泌が増え、睡眠に入りやすくなります。

##### 2. 運動は夕方に

夕方に運動して体温を上げると夜間にかけて体温が下がり、睡眠に入りやすくなります。

##### 3. 食事は規則正しく

毎日同じ時間に食事を摂ることで体内時計のリズムを整えましょう。

##### 4. 夜間の室内照明は暗めにする

夜遅くまで強い照明を浴びていると、メラトニンの分泌が減少します。

### 特殊な睡眠障害

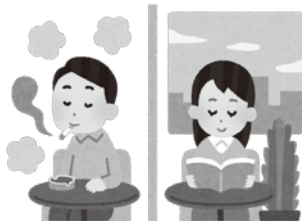
睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群、周期性四肢運動障害、レム睡眠行動障害など専門施設での検査が必要な睡眠障害である場合もあります。これらの疾患には、それぞれ治療方法があります。これらが疑われる場合には、専門医に相談しましょう。

☆健康なからだとところでシニアライフを楽しむため、より良い睡眠がとれるように心がけましょう。



# 2020年、受動喫煙のない社会を目指して ～タバコの煙から子ども達をまもろう～

受動喫煙防止対策が強化されます。基本的な方向性として、公共の場は原則として全面禁煙であるべきこと等を記した通知が出されました。2019年7月に学校・病院・児童福祉施設等の行政機関が原則敷地内、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、検討を進めています。



2018年7月25日に公布された法律では、たくさんの人が利用する施設等の種類に応じて敷地内禁煙や屋内禁煙にすること、また、喫煙場所の案内を掲示することなどが段階的に義務付けられました。

において、屋内原則禁煙となります。全面施行となる2020年4月以降に対象となることもあります。



【20歳未満の方は

**喫煙エリアへ立入禁止に**】

20歳未満の方については、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、喫煙エリア

(屋内、屋外を含めた全ての喫煙室、喫煙設備)へは一切立入り禁止となります。これについては、たとえ従業員であっても立ち入ることはできません。万が一、20歳未満の方を喫煙エリアに立ち入らせた場合、施設の管理者は罰則の対象となります。



**喫煙室の設置が必要**

【屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に】



**標識提示が義務付け**

【喫煙室には標識提示が義務付けに】

## マナーからルールへ 改正された健康増進法が2020年4月1日より 全面施行されます



【多くの施設において  
**屋内が原則禁煙に**】  
改正法により、多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店等の施設に

\* 所定の要件に適合すれば、各種喫煙室(専用室、可能室、加熱式たばこ専用室、目的室)の設置ができます。

## 6月2日(日) 今年も児童館バリっ子フェスタに参加しました!

「遊びを通じて健全育成を・・・」という児童館の活動に、参加してきました。来場者3000人余りと大盛況の中、バリっ子薬局にも260人以上の子ども達が来てくれました。将来一緒に薬局で働いてくれる仲間がいたらよいなと思いました(^^) /



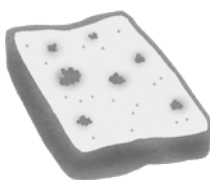
# 食品のカビにご注意

梅雨から夏にかけては、住まいにも食品にもカビの発生しやすい時期となっています。カビの胞子は空気中に浮遊しており、知らず知らずのうちに吸い込んで、喘息やアレルギーを引き起こすこともあります。



## ●食品のカビ

パン屋さんで買った食パンを残して気がついたらカビが生えていた、段ボールごとみかんを買ったらいつの間にかカビが生えていた…なんてことはありませんか？ カビが生えることで異臭を発生させ、味も変わってしまいます。そしてこのカビは、ありとあらゆる食品に生える可能性があります。カビの発育には、主に水分、温度、酸素、栄養の条件が関わってきますが、ほとんどの食品にはその条件がそろっているのです。



## ●健康に問題ありの「カビ毒」

細菌やウイルスによる食中毒はよく知られていますが、一部のカビが産生する「カビ毒」も食中毒の原因となることを知っていますか？

カビ毒にはたくさんの種類があり、なかでも、非常に強い発がん性をもつ「アフラトキシン」には注意が必要です。一般に熱に強く、加熱調理で分解することはほとんどありません。しかし、少量食べただけでは大きな危害はありません。カビ毒を産生するカビは日本国内には多くないことも分かっています。とはいえ、もしカビ毒が産生されていたら、表面のカビを取り除いても食品中にカビ毒は残っているので、やはり、カビが生えた食品は食べない方がよいでしょう。

## ●アフラトキシンとは？

「アフラトキシン」とは、自然界で最強の発がん性をもつカビ毒です。肝臓がんの原因とな

る化学物質として認定され、世界中で厳しく規制されています。トウモロコシ、落花生、アーモンド、ピスタチオなどの輸入食品がアフラトキシンに汚染されやすい食品です。これらの食品は輸入時に検査され、基準値を超えた場合には廃棄、または積み戻しとなるため、輸入されることはほとんどありません。けれども、ヨーロッパの厳しい基準値に比べると、日本は緩い基準値となっています。輸入された食品より日本で生産されたものを使用した方が安全と言えるでしょう。

## ●カビの発生を予防しましょう

### ①湿気を減らす

乾燥剤などを使用してカビが好む水分を減らしましょう。



### ②冷蔵庫、冷凍庫に保管する

カビは15~30℃で最も発育します。発育を抑制するためにもカビが好む温度帯を避けましょう。しかし、冷蔵庫、冷凍庫に保管してもカビが死滅するというわけではなく、発育が遅くなるだけなので、長期間の保存はおすすめしません。

### ③酸素を遮断する

一度、開封すると空気に触れてしまうため、カビが発生しやすくなります。真空パックなどに保存してカビの発生を予防しましょう。



カビが生えた食品を過度に怖がる必要はありませんが、野菜や加工食品は鮮度の良い間に食べる、開封した食品は早めに食べ切るなどを心掛けましょう。そうすることで、無駄に食品を廃棄してしまう「食品ロス」の軽減にも繋がります。



# 夏場も注意! 脳梗塞

脳卒中（脳血管障害）は寒い冬場に多いというイメージがありますが、実はこれからの暑い季節にも注意が必要です。脳卒中は、血管が詰まる「脳梗塞」と、血管が破れる「脳出血」「クモ膜下出血」に分けられます。これらのうち「脳梗塞」の発症率が高いのですが、その中でも脳の血管の動脈硬化を原因とするタイプの脳梗塞は、暑い季節に脱水状態から発症しやすいことがわかっています。

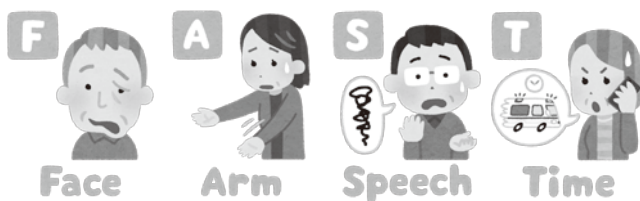


## 脳梗塞が夏にも多いのはなぜ？

夏場は、汗をかいたり、気づかないうちに体内の水分が不足しがちです。脱水状態になると、体の中の血液はドロドロになり、血栓ができやすくなります。また、水分不足により体内を循環する血液量も減少してスムーズに流れにくくなります。

脳梗塞は血圧とも関係しています。寒さで血圧が上がりやすい冬とは逆に、夏は体の熱を放出しようと末梢血管が拡張するので血圧が低下しがちです。血圧が下がることで、血流が遅くなり血栓ができやすくなってしまいます。

## もしかして脳卒中? FAST



FASTとは、脳卒中を強く疑うべき三つの症状である、顔の麻痺(Face)・腕の麻痺(Arm)・ことばの障害(Speech)と、発症時刻(Time)の頭文字を組み合わせたものです。

三つの症状から脳卒中を疑ったら、すぐに救急車を呼んで受診するよう呼びかけるスローガンです。(※国立循環器病研究センターより)

**顔の麻痺**：顔の片側が下がる。ゆがみがある。

上手く笑顔が作れますか？

**腕の麻痺**：片側に力が入らない。両腕を水平に保てますか？

**ことばの障害**：ことばが出てこない。ろれつが回らない。いつも通りしゃべれますか？

一つでも症状がでていたら、脳梗塞の可能性が高く、治療の遅れは命にかかわるのですぐに119番に電話してください。

## 夏場の脳梗塞予防のために

★こまめに水分補給をする。

水分を摂っても体全体に行き渡るには15～20分程度かかります。特に高齢の方は、のどの渇きを感じにくくなっています。食事の後、入浴前後など時間を決めてこまめな水分補給を心がけましょう。

夏場の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むようにしましょう。脳梗塞だけでなく熱中症の予防にもなります。

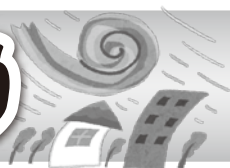
★アルコールは飲みすぎ注意

夏場に冷たいビールを楽しむという方も多いかもしれませんが、アルコール類には利尿作用があるため、摂った水分も尿となって排出されてしまいます。アルコールを飲む時は、飲みすぎに気を付けると同時に、水も飲む習慣をつけるようにしましょう。

★生活習慣の改善

脳梗塞の発症は加齢や生活習慣と深くかかわっています。脳梗塞の三大危険因子といわれる「高血圧・高血糖・脂質異常」の予防・改善には、食事や運動、喫煙、飲酒など生活習慣の改善が大変重要です。塩分や脂質、エネルギーをとり過ぎない、運動を日常生活に取り入れる、禁煙する、お酒は飲みすぎないなど、生活習慣を改善することが、脳梗塞、そして生活習慣病全般の予防・改善につながります。

# 災害から身を守りましょう



愛媛県でも多くの被害を受けた西日本豪雨から約1年。地球規模で起こっている気候変動の影響で異常気象が多発し、その被害も甚大になっています。国、企業、個人の取り組みにより原因である気候変動の進行を抑止するとともに、災害時に命を守れるよう備えをしておくことが大切です。

近年、台風や大雨の時期に目にすることが多くなった“特別警報”。これは、警報の発表基準をはるかに超える、数十年に一度の大災害が起これると予想される場合に発表され、対象地域の住民に最大級の警戒を呼び掛けるものです。

特別警報が発表されたときは、すでに市町村

から発令されている避難情報に従い適切な行動をとることが大切です。大雨や洪水など、時間とともに危険度が増す事象にあっては段階的に発令される注意報・警報や周囲の状況を確認して早めの行動をとることが大切です。特に避難に介助を要する子どもや高齢者がいる場合、避難場所までの経路に危険の増す可能性がある場合、夜間にかけて事態が深刻化する予測ができる場合には早めの避難を行いましょう。

災害から身を守るには、日ごろから市町村の災害別ハザードマップを確認して危険度の高い地域や避難所、避難所への安全な経路を把握しておくことが大切です。

## 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 午後2時半～4時半)

7月2日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局  
23日(火)平野グリーン薬局・24日(水)平野拝志薬局  
25日(木)平野ごう薬局・30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

- 7月4日(木)・11日(木)  
18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

- 7月27日(土)  
8月3日(土)・17日(土)・31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