

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

## 第 377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

## スマホと急性内斜視



短期間のうちに、片方の目が内側に寄って左右の視線がずれる「急性内斜視」。これまでは脳や神経由来の原因で稀に起こるとされていた病気でしたが、ここ数年で10代を中心に急増しています。因果関係はまだ解明されていませんが、スマートフォン(スマホ)の過剰使用が引き金になっている可能性が高いのではないかと、最近メディアでも取り上げられ話題となっています。

### 急性内斜視とは？

後天内斜視(生後6か月を過ぎて発症)のひとつで、突然片眼が内側に寄ったまま戻らなくなる病気です。先天内斜視(生後6か月以内に発症)とは異なり、複視(遠くのものが見え重なる)という症状がみられません。片眼ずつ見るとひとつに見えますが、物の遠近感や立体感はずかしくなります。

### なぜスマホが原因？

手元にピントを合わせる時、眼は輻湊(ふくそう)といって少し内側に寄ります(眼球を内側に向ける筋肉「内直筋」が縮んだ状態)。遠くを見る時は輻湊が解除されるため、内側に寄っていた眼が真ん中の位置に戻ります。若いうちは、近いところを長時間見ていることに、あまり疲れを感じません。スマホを見ていると、あっという間に時間が経過してしましますが、この輻湊は長時間続くと解除されにくくなります。そしてある日突然、遠くを見ようとしても輻湊が解除されず、急性内斜視(「内直筋」が縮んだまま戻らない状態)が生じるのではと推測されています。より注意が必要なのは、目の発達が十分でない10歳以下の子どもです。斜視側の眼を無意識に使わなくなり、視力が発達せず



に弱視になったり、うまく立体視できなくなったりするおそれがあります。

成人でも急性内斜視は発症します。特に近視の人がなりやすいと言われています。近視の場合、スマホ画面を極端に目に近づけて寄り目になりやすく、また裸眼の時の視界はぼやけているため、症状としての複視も自覚しづらいといえます。

### 治療法は？

まずはスマホの使用を控えますが、それだけでは回復しないケースも多いのが現状です。複視の症状は、特殊な屈折レンズを使ったプリズム眼鏡で矯正できます。また、ボツリヌス菌が作り出す成分を注射することで、内直筋をまひさせて緩める治療もあります。どうしても治らない時は、手術により内直筋の位置を変えることもあります。



### 予防するには？

スマホを使用する際、以下の点に注意しましょう。

- ①できれば1日1~2時間(最大でも4時間)まで
- ②画面は目から30cm以上離す
- ③30分使用したら5分休憩(休憩時は、遠くを見て眼の筋肉を緩める)
- ④ベッドやソファで寝ながら使用しない(左右の眼から画面までの距離に左右差ができ、内斜視が起りやすくなるため厳禁)

多くの人にとって、今や生活に欠かすことができないスマホ。過度な依存は、身体面だけでなく、精神面や社会生活にも影響が出ることを忘れてはいけません。不調が出てしまう前に、一度スマホとの付き合い方を見直してみてもいいかもしれません。



# 高血圧治療ガイドラインが改訂されました

今年の4月に血圧管理・治療の指針となる「高血圧治療ガイドライン2019」が発表されました。今回のガイドラインでは「血圧の分類」と「降圧目標値」についての変更がありました。

現在、日本では高血圧患者が4300万人いると推定されています。高血圧のある状態を放置していると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全、認知症など様々な病気のリスクを高めてしまいます。

## 血圧分類の改訂

血圧は、収縮期血圧（上の血圧）/拡張期血圧（下の血圧）で表され、140mmHg以上/90mmHg以上の場合高血圧と診断されます。この診断基準は変わっていませんが、血圧の値が正常値の中でも高めなのかどうかなど細かく分類した血圧の分類について変更がありました。

ガイドライン2014	ガイドライン2019
医療機関で測定する 診察室血圧(mmHg)	診察室血圧(mmHg)
120未満かつ80未満 至適血圧	120未満かつ80未満 正常血圧
120～129かつ/ または80～84 正常血圧	120～129かつ 80未満 正常高値血圧
130～139かつ/ または85～89 正常高値血圧	130～139かつ/ または80～89 高値血圧
140以上かつ/または 90以上 高血圧	140以上かつ/または 90以上 高血圧

臨床研究の結果、収縮期血圧が120mmHgより高くなるにつれて脳卒中や心筋梗塞などが起こるリスクが高くなり、120未満に抑えられていればそのリスクが大幅に下がることが明らかになりました。

## 降圧目標値はより厳格に

高血圧と診断され治療をしている方が目標とする血圧の値が、降圧目標値です。診察室血圧（mmHg）が75歳未満は130未満/80未満、75

歳以上の場合140未満/90未満とされています。（糖尿病や腎臓病がある場合などはそれに応じた目標が定められています）

これまでよりも血圧管理がより厳格になっていますが、脳卒中や心筋梗塞のような心血管イベントを抑制するなど血圧を下げることによるメリットが大きいと確認されたためです。

## 血圧を下げるためにできること

まずは、自分の血圧を知ることが大切です。家庭血圧は朝食前と寝る前の1日2回、1回に2回測定します。



健康診断で高血圧と指摘された方は医療機関で相談しましょう。血圧が高いからといってすぐに薬での治療を始めるわけではありません。まずは減塩、運動、減量など生活習慣の改善に取り組みます。

★運動は無理のない範囲で、ウォーキングなど自分に合ったものを日常生活の中に取り入れましょう。楽しみながら続けられることが理想です。

### ★減塩

日本高血圧学会は男女とも1日6グラム未満にすることを、またWHO（世界保健機関）はさらに厳しく1日5グラム未満に抑えることを推奨しています。

- ・調理時食塩を減らしてだしを使う
- ・しょう油やソースはかけないでつけて食べる
- ・カップめんや漬物、練り物、パンなど加工食品にも塩分が多く含まれているので、できるだけ塩分の少ない物を選ぶ

血圧が高めの人、正常の人、健康寿命を延ばすために正しい生活習慣を身に付けましょう。



# 医薬品の副作用報告制度について

医薬品は、病気の治療などのために必要不可欠ですが、十分な注意を払った上で使っても予期しない副作用が起こることがあります。



このような時、医師の処方による薬であれば勝手に中止せず、処方医に相談し、指示をもらうことが大切です。

副作用が起こった場合、医師・薬剤師・医薬品製造販売業者などは国に報告します。国は、そのデータを集め、分析することにより、医薬品の使用上の注意を改訂するなど必要な安全対策に活用します。

これまで副作用報告は、主に医療従事者（医師・薬剤師など）や、企業（医薬品製造販売業者など）が行ってきましたが、薬害肝炎事件の検証などをふまえ、薬の使用者やその家族から直接副作用の報告を集める仕組みを設けることになり、試行期間を経て今年3月から本格的に始まりました。これを患者副作用報告と言います。

医師からの処方薬だけでなく、ドラッグストアなどで購入した一般用医薬品などについても報告できます。

## どのように報告するのか？

独立行政法人 医薬品医療器機総合機構（PMDA）が受け付け、整理して厚生労働省へ報告されます。

## PMDAとは

PMDAは、医薬品の副作用や生物由来製品を介した感染などによる健康被害に対する救済（健康被害救済）、医療機器や医薬品などの品質、有効性、安全性について指導・審査（承認審査）や、市販後の安全性に関する情報を収集、分析、提供（安全対策）することなどを行っています。

## どんな薬の副作用でも報告できる？

国内で製造・販売されている医療用医薬品、要指導医薬品および一般用医薬品が対象です。

## PMDAへの報告方法

郵送による方法（報告用紙は、PMDAのホームページからダウンロードまたは電話で依頼し郵送で受け取る）と、インターネットを通じウェブサイトから報告する方法があります。

## 報告する項目

以下の項目を報告します。

- ・報告者に関する情報
- ・患者に関する情報
- ・副作用が疑われる症状を引き起こしたと思われる医薬品に関する情報
- ・他に使用していた医薬品に関する情報
- ・症状に関する情報
- ・詳しい情報を聞くことができる医療機関に関する情報



## 報告の前に

現在、副作用が疑われる症状がある場合は、まず医療機関に相談しましょう。患者副作用報告は医薬品の安全対策に活用するため、適正な使用により発生した副作用の状況を把握するための仕組みです。趣旨を理解した上で報告しましょう。

注意：「医薬品副作用被害救済制度」による給付金（医薬品が適正に使用されたにも関わらず発生した健康被害などに対して支払われます）請求には、「患者副作用報告とは別の手続きが必要です。

参照：PMDAホームページ

（<https://www.pmda.go.jp>）



# 暑い夏を乗り切ろう!

まだまだ暑さが続きますが、「体がだるい」「食欲がない」などといった夏バテになっていませんか?のどの渇きを感じる前から水やお茶でこまめな水分補給をし、快適な室温で十分な睡眠を取り、次のポイントを押さえた献立も紹介するので、食事対策して暑い夏を乗り切しましょう!

## ◎暑さに負けない食事のポイント

### ・たんぱく質

夏は食べやすいそうめんなどの炭水化物に偏った食生活になりがちで、たんぱく質が不足する傾向にあります。そうめんなら、卵やほぐした鶏ささみをトッピングするなど一手間加えましょう。

### ・ビタミンB<sub>1</sub>

疲労回復に効果的な栄養素です。体内に蓄えておくことができないため、汗をかいたり

すると不足してしまいます。そのため、多く含んでいる豚肉や玄米などから摂りましょう。また、たまねぎやにんにくなどアリシンを含む食材はビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれるため一緒に摂ることをおすすめします。

### ・ビタミンC

抗酸化作用を持つ栄養素です。暑さや疲れによりストレスを感じると消費され、不足してしまいます。野菜や果物に多く含まれています。

### ・香辛料や香味野菜を活用

カレー粉などの香辛料や香味野菜を料理に取り入れることで、胃液の分泌を促し、食欲増進へ繋がります。

### ・クエン酸

酢の物や梅干、レモンなどの酸味のあるものは疲労回復に効果があります。

(1人分) 563kcal たんぱく質:22.5g 塩分1.9g

・ごはん……………150g

### ★豚肉のカレー炒め

- ・豚もも肉……………50g
- ・たまねぎ……………60g
- ・まいたけ……………25g
- ・にんじん……………10g
- ・ピーマン……………15g
- ・塩こしょう……………少々
- ・カレー粉……………小1/2
- ・しょうゆ……………小1
- ・みりん……………大1/2
- ・酒……………大1/2
- ・片栗粉……………小1
- ・油……………小1

- ① 食材は食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに油をひき、豚肉、他の食材



を塩こしょうで炒める

- ③ 調味料を混ぜ入れ、さっと炒め、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける

### ★きゅうりの梅しそ和え

- ・きゅうり……………60g
- ・ちくわ……………10g
- ・えのき……………20g
- ・青しそ……………1枚
- ・練り梅……………小1/2
- ・しょうゆ……………小1/2
- ・みりん……………小1/3
- ① 食材は一口大に切り、えのきはレンジで1分半加熱する
- ② 調味料を混ぜ、食材と和える

### ★トマト卵スープ

- ・トマト……………1/2ヶ
- ・卵……………1/2ヶ
- ・ねぎ……………少々
- ・中華だし……………小2
- ・酢……………大1/2
- ・塩……………少々
- ・水……………200ml
- ① トマトはくし形に切り、水を入れた鍋で煮て、中華だし・塩で味を整える
- ② お酢を入れ、煮立ったら溶き卵を入れてふたをして少しおき、仕上げにねぎを散らす

# 老後の生きがいと健康

アンチエイジング医学とは、「病気の治療」ではなく、「健康な人のさらなる健康」を指導するというプラスの医療の考え方を持つ予防医学です。

健康とは、病気でない、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることをいいます。



今までは仕事一筋で生活してきた男性が、退職後の喪失感によって引きこもるということも多かったのですが、最近は自己実現のために趣味やスポーツ、社会参加や生涯学習、友人と過ごすことを生きがいとする高齢者が増えてきています。

老後の生きがいを持つためには、地域社会や友人・仲間とのつながり、自分の興味・関心を大切にしていくことが必要です。

75歳以上の高齢者へのアンケート結果で、「働くのは体によい、老化を防ぐ」「面白い、自分の活力になる」という回答も多くみられ、仕事も一つの生きがいの方向性となりえるのではないかと示されています。

身体機能の低下を防ぐには、適度な運動と適切な食生活、十分な休養、節酒、禁煙、歯と口腔の健康の維持など、生活習慣の改善が必要です。将来的に身体機能低下につながるサルコペニアやフレイルの予防には、筋肉量や筋力の維持が必要とされています。筋肉量と筋力を維持するためには、タンパク質を十分に摂取することと筋力トレーニングとを組み合わせることが有効であり、身体機能低下の予防には、運動療法と栄養療法とを併用することが有用です。

普段から身体を動かし、運動習慣を持つことは、がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病や、これらの疾患から引き起こされる心臓病、脳卒中

などで死亡するリスクを減らすことができます。また、加齢に伴うロコモティブシンドローム、認知症などの生活機能低下をきたすリスクを減らしアンチエイジングにも繋がります。

- 高齢者の健康維持にはウォーキングと筋トレを。まずは1日30分以上が目標です。無理なら1回10分を3回に分けてもよいです。
- 太ももの筋肉と体幹を中心に鍛えましょう。
- 筋肉を増やすには、筋トレを週に2～3回＋タンパク質をとること。タンパク質の1日の必要量は、筋肉が衰えてきたら体重1kgあたり1.2～1.5g、体重50kgの人なら60～75gです。
- 運動は行うことで良い面もありますが、誤った方法で行えば思わぬ事故や怪我へとつながりますので、正しい知識を持ち、安全に行うようにしましょう。
  - 身体を動かすときは少しずつ時間や運動強度を増やすようにして、無理をしない。
  - 体調が優れないときは、運動は中止する。
  - 運動途中で体調の異変を感じたらすみやかに中止する。緊急時は医療機関の受診や救急搬送を行う。
  - 生活習慣病やその他の持病がある場合は、運動を開始する前に主治医や健康運動指導士などの専門家に相談する。
  - 服装や靴は体格や活動内容、環境や気候に合ったものを選ぶ。
  - 運動前後には準備運動・整理運動を行う。
  - 自分の体力やレベルに合った運動の種類・強度・時間を選択する。
  - 正しいフォームで行う。
  - 膝や腰に痛みがある場合は、腰や足への負荷の少ない運動を行う。



# エシカル消費(おもいやり消費)

エシカル消費とは、人や社会、地球環境、地域のことに配慮して作られたモノを買ったり、消費したりする行動のことです。



たとえば、オーガニック食品・化粧品やリサイクル素材の衣料・雑貨といったエコ商品を購入するグリーン購入がありますが、エシカル消費はこれに加えて、紛争や児童労働が関与していない嗜好品・宝石・貴金属、フェアトレードで取り引きされる製品・資源などの消費も含まれます。また、被災地復興、過疎地再生、障害者自立などの支



援を目的にした消費行動や賞味・消費期限の近い食品を購入する行動(食品ロスの削減)やマイバッグ持参行動(レジ袋をもらわない)なども対象とされます。

何かを選ぶ際は、それが誰の手によって、どこで、どのように作られたのか、環境負荷がどれだけかからないものなのか、その背景を考えてみることで世界の未来が変わってきます。



## 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 午後2時半～4時半)

8月6日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局  
20日(火)平野グリーン薬局・21日(水)平野拝志薬局  
22日(木)平野ごう薬局・27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

- 8月1日(木)・8日(木)  
22日(木)・29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

- 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