

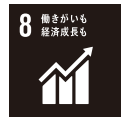
正しい知識で正しい治療
平野 医薬だより

第
378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



**平野薬局が、2019年6月に
地域ESD活動推進拠点(地域ESD拠点)へ登録されました!**

ESD(持続可能な開発のための教育)とは?
⇒持続可能な社会づくりの担い手を育むための教育です

ESD=Education for Sustainable Development
人類が将来の世代にわたり恵み豊かな生活を確保できるよう、気候変動や資源の枯渇などの現代社会における様々な問題を、各人が自らの問題として主体的に捉え、身近な事から取り組むことで、問題解決につながる新たな価値観や行動などの変容をもたらして、持続可能な社会を実現していくことを目指して行う学習・教育活動です。

地域ESD拠点は、ESD推進ネットワークの一部です。ESD推進ネットワークでは、地域の諸課題の解決と教育の質の向上、SDGs(持続可能な開発目標)達成に向けた意識・行動変革を進めています。

ESDに取り組んでいる実践主体(ESDの活動の現場)

ニーズ・成果共有

地域ESD活動推進拠点

ニーズ・成果共有・連携・支援

ESD活動支援センター(地方センター(全国8か所)+全国センター)

2019年7月時点では、地域ESD拠点の登録件数は全国で95件です。そのうち、四国の登録件数は、平野薬局を含め7件となっています。

日本におけるESDの動き
⇒(狭義の)環境教育からESD(広義の環境教育)へ

日本におけるESDは、(狭義の)環境教育がベースとなっています。2000年代までの環境教育は、自然環境の面からの持続可能な社会への

働きかけでした。2000年代になりESDが登場し、自然環境のみならず、社会(生活・文化)・経済の繋がりも考慮しながら、持続可能な社会の構築への働きかけへと広がりました。

地域ESD拠点とは、どんな場所なのか?
⇒ESDを広めるため、深めるための働きかけや支援を行う場所です

今後平野薬局では、これまでの健康教室などに加えて、自然体験プログラムなどのSDGs関連のイベントを計画していきます。そのような活動を通してSDGsを学び、「今治」という地域について考えることで、SDGsを「自分にも関係のあること」と捉えてもらうきっかけの場所にしたいと思っています。

【ESD活動の一環として…】

- ①気候変動や資源の枯渇などの現代社会における問題の存在を知る!
 - ②その問題が、自分自身の問題に繋がっていることを理解する!
- 例)・プラスチック問題→エコバッグの活用や使い捨てプラスチックの使用を減らす
・食品ロス問題→食材を使い切る、食べ残さない
- ③持続可能な社会づくりには、何が必要なのかを考察する!



将来の世代にわたり恵み豊かな生活を確保できるよう、SDGsやESDに是非、興味を持ってみましょう!

※SDGsとは、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現のための17の国際目標のこと。



健康教室

2019

①

骨を丈夫にする食事

日時：9月27日(金) 10時00分～13時00分

場所：平野みらい薬局2F (今治市北宝来町2-4-6)

内容：「骨」についてのお話・骨を丈夫にする食事の調理実習と試食

費用：1人 500円



※参加には、事前申し込みが必要となります。各薬局でお問い合わせください。

連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043

骨を丈夫にするメニュー〈1人分〉

9月27日(金)の健康教室でつくります

★いり卵と小松菜のじゃこごはん

ご飯	150g	塩	適量
卵	1/2個	サラダ油	適量
小松菜	50g	酒	適量
ちりめんじゃこ	小1		

- ①卵は塩少々を加えて、いり卵にする。
- ②小松菜は細かく刻み、塩少々酒少々を加えて炒め、水分を除く。
- ③ご飯に①②ちりめんじゃこを混ぜ、味を調える。

★がんもどきの中華あんかけ

がんもどき	70g	だし汁	150g
人参	20g	生姜	2g
えのきだけ	20g	ごま油	小1/2
きくらげ	0.5g	塩・こしょう	適量
水菜	10g	水溶き片栗粉	適量

- ①がんもどきは油抜きをする。
- ②きくらげは水でもどしてせん切り、人参は短冊切り、えのきだけと水菜は食べやすい長さに切る。
- ③鍋にだし汁、せん切りにした生姜を入れ煮立たせ、がんもどき、人参、きくらげ、えのきだけを加えて煮る。
- ④最後に水菜を加え、塩・こしょう、ごま油で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



★かぼちゃのミルクそぼろ煮

かぼちゃ	100g	めんつゆ	大2/3
鶏ひき肉	30g	(2倍濃縮)	
牛乳	100ml	塩	適量

- ①かぼちゃは種を除き、3cm角に切る。
- ②鍋に鶏ひき肉を入れて混ぜる。ほぐれたらかぼちゃ、牛乳、めんつゆを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③最後に塩で味を調える。

★ヨーグルトパフェ

ヨーグルト	大3	キウイ	適量
お好みのシリアル	30g		

- ①器にシリアル、ヨーグルトを入れ、キウイをトッピングする。

骨を強くしよう

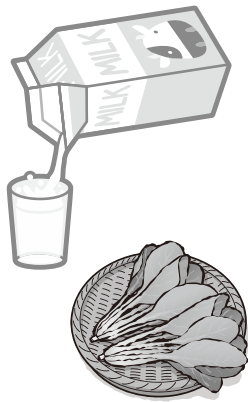


骨を強くするために何か気をつけていることはありますか？ 骨の量は成長とともに増えて20代で最大になり、それ以降は増えません。その後は年齢を重ねるにつれて自然と少しずつ減少していきます。特に女性の場合は閉経後に急激に減少します。そして、一定量を下回るとちょっとしたことで骨折しやすくなる、骨がスカスカの状態である骨粗しょう症になってしまいます。骨を強くするためには、子どもの頃から食生活に気を配り、運動をすることが大切ですが、今からでも遅くはありません。骨の健康のために対策をしていきましょう！

カルシウム・ビタミンD・運動が基本！

○カルシウム

骨のために必要なものと言えば一番に思い浮かぶのではないのでしょうか。骨を構成する大事な栄養素です。多く含まれている牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、ひじき、大豆製品、小松菜、チンゲン菜などの食品を積極的に取り入れましょう。



○ビタミンD

カルシウムの吸収を高めます。鮭や青魚、きのこ類に多く含まれているため、カルシウムを多く含む食品と一緒に摂りましょう。



○運動

負荷がかかるほど、骨をつくる細胞の働きが活発になり、強くなります。ウォーキ

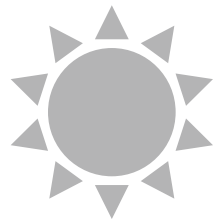


ング、ジョギング、エアロビクスなどが有効ですが、散歩や階段の上り下りを取り入れるなどして普段の生活の中で運動量を増やしていきましょう。

他にも対策を！

○適度な日光浴

日光に当たることで体内でもビタミンDが作られます。そのため適度な日光浴は骨を丈夫に保つためにも必要です。過度な紫外線対策はビタミンD不足に繋がるため、運動する機会を設けるなどして日光と上手に付き合しましょう。



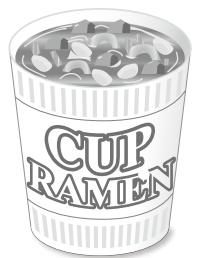
○ビタミンK

骨の形成を促進する働きがあります。納豆やほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれています。



○リンに注意

カルシウムの排出を促進してしまうものがあります。インスタント食品や加工食品、スナック菓子などの食品添加物として含まれていることがあるため、食べすぎには注意しましょう。



○お酒や喫煙、カフェインに注意

過度のお酒や喫煙はカルシウムの吸収を阻害してしまいます。また、カフェインも摂り過ぎると利尿作用によって尿へのカルシウム排泄が増えてしまいます。禁煙を心がけ、お酒やカフェインは控えめにしましょう。



こわい頭痛の見分け方

頭痛はありふれた病気です。頭痛のほとんどは、辛いけれども命にはかかわらない「こわくない頭痛」ですが、一部には放っておくと大ごとになる「こわい頭痛」があります。大事なのは、どうすれば「こわい頭痛」を見分けられるのかです。頭痛には、大きく分けて二通りあります。一次性的頭痛、つまりいわゆる頭痛持ちの頭痛と、病気によって起こる二次性的頭痛です。

こわくない(けれども辛い)頭痛持ちの頭痛(一次性的頭痛)

代表的なものとして、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。片頭痛は、ズキンズキンと痛むタイプの頭痛で、発作的に起こり吐き気を伴ったりする頭痛です。身体を動かすのが辛くなり、光や音の刺激で悪化したり、匂いに敏感になったりします。緊張型頭痛は、肩こりなどの緊張に伴う頭痛です。頭痛の中で最も多いもので、重苦しく、締め付けられる感じがする頭痛です。また、ストレスの影響が大きく、パソコンを長時間使用する人や、運転手さんにもよくみられます。群発頭痛は、頭痛がある期間に集中して、片目の奥あたりに起こるもので、七転八倒するほどのたまらない痛さです。夜中に激痛で目覚めたりすることもあります。男性に多いのも特徴です。これらは頭痛薬などの治療でコントロール可能です。いつもの頭痛がたまにある程度で、そのつど鎮痛薬で治まるようなら問題はないでしょう。

こわい頭痛(二次性的頭痛)

◆くも膜下出血

「こわい頭痛」の代表格は、くも膜下出血です。典型的な症状は「今まで経験したことがない突然の激しい頭痛」で、吐き気を伴うことが多く、意識を失うこともあります。緊急手術が必要です。ただし頭痛があまり目立たないこともあり注意が必要です。

◆脳動脈解離

脳動脈の解離は、急性に後頭部の比較的強い痛みを生じます。大抵は何事もなく数ヶ月で回復しますが、動脈瘤や血管の狭窄をきたし、まれにくも膜下出血や脳梗塞を起こすことが知られています。

◆脳梗塞・脳出血

脳を囲む硬膜が刺激を受けるために頭痛がします。硬膜に囲まれた脳内の圧が変化しなければ頭痛は起こらないことも多いです。薬により血流再開を試みたり開頭手術により血腫を抜き取ったりします。

◆脳腫瘍

脳腫瘍による頭痛は、突然に起こることはあまりなく、数ヶ月から数週間かけて徐々に強くなっていきます。頭痛は朝方に強くなるのが多く、頭痛で目覚めたり、起きてしばらくすると改善することがあります。頭痛に手足のシビレやマヒ、眼の見えにくさ、けいれんなどの神経症状を伴うことがあります。

◆髄膜炎

発熱と頭痛が主要な症状になることが多く風邪の症状に似ています。また風邪の症状から頭痛を呈し始めることもあります。吐き気や後頭部から首すじが硬くなる症状（首が回せなくなる）が特徴です。また感染症の特徴として夕方ひどくなり朝多少軽快することもあります。

◆高血圧

重度の高血圧や、原発性アルドステロン症や褐色細胞腫で高血圧になっている場合などは、脈拍にあわせてズキズキするような痛みが起こることがあります。原因となっている病気、高血圧の治療が優先されます。

◆副鼻腔炎

主に前頭部や顔面に痛みを訴えます。眉間やほお骨を叩くと痛い場合もあります。鼻水、鼻づまりを呈することがあります。急性期には頭痛が出ることも多いですが、慢性期には頭痛は生じにくくなります。

◆慢性硬膜下血腫による頭痛

転倒して頭を打った後、忘れたところに頭痛が起きることがあります。首を左右に振ったときなどに強い痛みを感じることもあります。重い感じがするだけのこともあります。また認知症のような症状が出る場合や歩行障害をきたすこともあります。じわりじわりと血腫ができることが多いので症状が出るまでに数ヶ月かかることもあります。

◆急性緑内障

目が赤くなり、急にかすんで見えにくくなり、目の奥から頭にかけてガンガンします。吐

き気を伴うこともあります。高齢の女性に多くみられます。目の充血がある場合は眼科受診が勧められます。

このほか、低酸素血症、带状疱疹、頭蓋骨・頸・耳・鼻・歯・口・心の病気によるものなどがあります。あなたの頭痛が、今までなかったような頭痛や、だんだん強くなるような頭痛であれば、もしかすると危険な「こわい頭痛」かも知れません。そのような場合は、脳神経外科、神経内科などで診断を受けるようにしましょう。

救急箱を見直そう

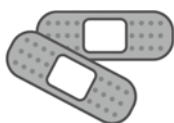
必要な時に、必要なものが入っていると助かるのが救急箱です。最近は、遅くまで開いているドラッグストア、コンビニでもある程度の市販薬は売られているので救急箱を用意していない家庭もあると思いますが、いつ怪我をしたり、体調を崩したりするかわかりません。そんな時にも慌てなくてすむように、家族にとって必要なものを揃えておくことが大事です。9月9日は救急の日ですので、この機会に自宅の救急箱を見直してみましよう。

常備しておきたい薬リスト

- ▲消毒液 ▲虫刺され・湿疹用軟膏
- ▲傷用薬（軟膏） ▲目薬
- ▲風邪薬 ▲解熱・鎮痛薬
- ▲消化薬・胃薬 ▲下痢止め▲便秘薬
- ▲吐き気止め ▲湿布薬
- ▲らだんから服用している薬

常備しておきたい救急用品リスト

- ▲ガーゼ（清潔なタオル大の布）
- ▲滅菌ガーゼ ▲ガーゼを留めるテープ
- ▲救急用ばんそうこ
- ▲包帯（ネット包帯）
- ▲脱脂綿



常備しておきたい用具類リスト

- ▲はさみ ▲安全ピン ▲毛抜き ▲綿棒
- ▲体温計 ▲爪切り ▲ピンセット
- ▲氷のう・水枕（冷却ジェルシート）

管理の注意点

☆救急箱は、直射日光が当たらない所、湿気のない涼しい所、子どもの手の届かない所に保管しましょう。

☆使った薬は必ず元の場所に戻す習慣をつけましょう。

☆薬には期限があります。年に一度は中身を点検し、古いものは処分して、新しいものを購入したときは日付を書いておきましょう。また、開封した日付も書いておきましょう。

救急箱の中身・大きさは、家族構成や持病・生活習慣などによって変わってくるものです。使いやすいものを選び、救急箱の中身のリストを作って中に貼っておきましょう。家族のかかりつけの病院等の連絡先も書いて一緒に入れておくと安心です。



いつ起こるかわからない災害時のために家庭の救急箱を作っておきましょう。

バーチャルウォーター

今年の梅雨は雨が少なく、玉川ダムの貯水率も一度60%を下回りました。普段は気にすることもない貯水率の心配をしながら、蛇口やシャワーから流れていく水を見るのはなんだか心苦しかったです。

一方、目には見えない水、仮想水（バーチャルウォーター）と呼ばれる水もあります。「輸入食料を自国で生産するとしたら必要になる水」のことを指し、たとえばトウモロコシ1kgを生産するには1800リットルもの水を必要とし、そのトウモロコシを食べる牛から1kgの牛肉を生産するには、なんとさらにその2万倍の水を必要とします。日本国内では水を消費していなく

ても、生産国ではそれだけの水が消費されているのです。

日本の食糧需給率は40%程度です。そのため食生活の半分以上は海外の水に頼っているとも言えます。

こうして目には見えない海外の水に支えられているため、今年のように雨が少なくなればついつい水のありがたさを忘れてしまいます。目に見える日本の水、見えない海外の水、どちらも大切な地球の水であることに変わりはありません。まずは知ることから、目に見えない水のことにも考えることから、取り組んでいけたらいいですね。

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）

9月3日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
10日(火)平野グリーン薬局・11日(水)平野拝志薬局
12日(木)平野ごう薬局・17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

- 9月5日(木)・12日(木)
19日(木)・26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

- 9月14日(土)・21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