

正しい知識で正しい治療

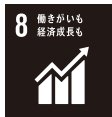
平野 医薬だより

第
379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



2019 ① 健康教室開催



9月27日(金)10時より平野みらい薬局において、2019年度第1回健康教室「骨を丈夫にする食事」を開催しました。当日は11名の参加で楽しい一日となりました。

まず始めに松田恵理薬剤師から、骨についての話がありました。骨量は20歳で最高となり、50歳代から急速に減っていきます。骨がスカスカになる「骨粗しょう症」という病気になりやすく、骨折の原因となります。骨粗しょう症治療薬の紹介や、骨密度を低下させない運動の紹介もありました。

竹中管理栄養士からは、骨を強くするためにはカルシウムを多く含む食品を摂り、適度な日光浴、運動が大切という話がありました。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・小松菜等を使った献立の紹介がありました。

続いては調理実習です。皆さんテキパキと料理をして、あっという間に完成して試食しました。「骨の話は大変勉強になった。」「骨の仕組みがよく分かった。」「母が骨粗しょう症なので

今日の話をしてこの資料も渡したい。」「かぼちゃのミルク煮は牛乳で煮たと思えなかった。ぜひ家でも作ってみたい。」「がんもどきの中華あんかけはがんものこういった使い方もあるということが分かり、レパートリーが増えた。」「いり卵と小松菜のじゃこごはんは小松菜の苦味を感じずおいしかった。」「家の味が濃いため薄味にしたいと思った。」「和気あいあいとした雰囲気の中で情報が共有できてよかった。」等の感想を寄せてくれました。



これからは健康教室を2ヶ月に一度開催したいと思っています。ご意見・ご要望等お寄せください。



大人が受けておくとよい予防接種

子どもたちは令和元年10月現在、麻しん／風しん、水痘（水ぼうそう）、日本脳炎など10種類の病気に対する予防接種を国や自治体による助成（公費）で受けられます。大人でも、ほとんどの予防接種を任意接種（自費）で受けることはできます。子どもの頃に受けた予防接種による免疫は、加齢とともに弱くなり、高齢になるとその効果はほとんど残っていない場合があります。現在では自分自身の生活環境などに合わせ、追加接種をしておくと言われています。

大人におすすめの予防接種

インフルエンザ 毎年、冬に流行。入院や肺炎などの合併症を予防するためにワクチンは有効です。

→毎年秋ごろにインフルエンザワクチン1回

高齢者の肺炎球菌感染症 感染すると気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

→肺炎球菌ワクチン 公費による助成が受けられるためかかりつけ医と相談しましょう。

百日咳 大人の百日咳が増加しており、乳児がかかると命に関わるため、周りの者がうつさないことが重要です。周囲に妊婦や低月齢の乳児がいる人は、三種混合ワクチンの接種がおすすめです。

ワクチン接種経験がある人→三種混合ワクチン1回

ワクチン未接種者→三種混合ワクチン3回

日本脳炎 アジアでは広く流行があり、日本脳炎の流行地への渡航の際には追加接種が必要です。

ワクチン接種経験がある人→日本脳炎ワクチン1回

ワクチン未接種者→日本脳炎ワクチン3回

破傷風 ガーデニングの流行などの影響もあり、大人の破傷風が増加しています。

1967年以前は定期接種でないため、未接種者は

複数回のワクチン接種が必要です。

→三種混合または破傷風ワクチン3回

带状疱疹 免疫力が低下すると带状疱疹を発症し、痛みを伴う带状疱疹後神経痛が長期間にわたって残ることがあります。50代以上の方は、ワクチン接種が望ましいです。

→水痘ワクチン1回

麻しん（はしか）・風しん（三日はしか） 風しんは近年、国内でも流行を繰り返している病気です。大人がかかると症状がひどく長く続くことがあります。妊娠初期に風しんにかかると、赤ちゃんの心臓や目、耳などに生まれつき障害が起こる病気「先天性風しん症候群」にかかることがあります、特に注意が必要です。

→MRワクチン2回接種

★**風しん抗体検査事業(全額公費助成)**について
愛媛県では、先天性風しん症候群の発生予防と風しんの感染予防のため、妊娠を希望する女性やその配偶者などに対して、予防接種が必要である者を抽出する抗体検査と抗体価が低い者への予防接種の勧奨を行うために、風しん抗体検査事業を平成31年4月1日から令和2年3月31日まで実施しています。（ただし風しん予防接種の費用は、自己負担となります。）希望される方は住所地を管轄する保健所に相談してください。今治保健所（0898-23-2500）

★**昭和37年4月2日から昭和54年**

4月1日の間に生まれた男性の風しんの感染予防対策について

この年代の方は風しんの抗体を持っていない方が多いため、上記の期間に生まれた男性を対象として、令和4年（2022年）3月31日までの3年間にかけて、風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施しています。

対象者には今治市発行のクーポン券が郵送されます。有効期限がありますので届いた方はぜひ早めに検査や接種を受けるようにしましょう。



2 栄養を
ゼロに

痩せ願望にあるリスク

食べる物がたくさんある日本において栄養不足が問題となっています。それは若い女性における「痩せ」です。WHO（世界保健機関）はBMI（体格指数）が18.5未満を「痩せ（低体重）」としていますが、日本の若い女性では5人に1人が当てはまります。先進国の中では最も痩せが多い国となっています。痩せているのが良いというわけではありません。若い女性の痩せや無理なダイエットが引き起こす栄養問題を知っていますか？



スのよい食事を心がけましょう。また、朝食を食べないといった食事を抜くダイエットを繰り返していると、筋肉が減少して代謝が悪くなり、摂取したエネルギーを体脂肪として蓄積しやすい体質になってしまいます。一日三食きちんと食べましょう。

将来に影響が...

日本では2500g未満の低出生体重児の割合が増えていますが、その原因の一つに若い女性の痩せや妊娠中の体重増加不足があるとされています。小さく生まれてきた子どもはエネルギーを溜め込みやすい体質であるため、成長していくにつれ、高血圧や糖尿病等の生活習慣病にかかりやすくなると考えられています。そのため、妊娠する前からの食生活が自分自身だけでなく、将来生まれてくる子どもにも大切となってきます。また、痩せたまま高齢となってしまうと、若い時の偏った食事や少ない食事量で栄養が蓄えられていないことから、抵抗力や免疫力の低下、さらに骨粗しょう症にかかりやすくなる恐れもあります。



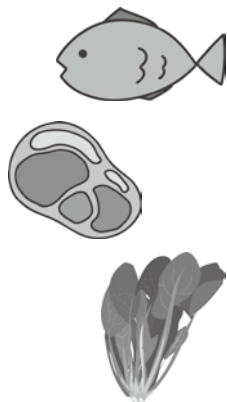
痩せている方が良い？

多くの若い女性が痩せ願望やダイエット指向を持っています。その多くが痩せる必要はないのに「自分は太っている」と誤った認識をし、その結果、偏った食生活や極端なダイエットを行っています。こうした問題が改善されないのは、適切な体形についての認識不足、痩せている方が良いという価値観の普及、様々なダイエット法が広まっていること等が背景にあると考えられます。特に若い女性は美に対して敏感なためその傾向が強いと思われます。



偏った食生活は危険

痩せるためにダイエットや偏った食生活をしていると、体に不調が現れます。例えば、鉄が欠乏して貧血になり、それに伴いだるい・疲れやすいといった症状が起こります。貧血予防のためにも、肉や魚をしっかり摂り、それらの吸収を高める果物等のビタミンCを含むもの、ほうれん草などの緑黄色野菜を組み合わせると



まずは知ることから

自分の体形を客観的に知らずに無理なダイエットや食生活をしてしまうと、上記のように何らかの影響が出てくる恐れがあります。まずはBMIで自分の今の体形を知りましょう。



BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI	18.5 未満	18.5～25 未満	25～
判定	低体重（痩せ）	標準	肥満

鼻血の正しい止め方

鼻血が出たとき、血が流れ落ちないように上を向いたり、鼻にティッシュを詰めたりしていませんか？ティッシュを詰めると鼻血が止まって取る際に、かさぶたも一緒にとれて、また鼻血が出てしまうということがあるのでおすすりできません。

いざという時にあわてずにすむように、鼻血の時の適切な対応について解説します。

鼻血が出る理由とは

鼻血のほとんどは、鼻を左右に隔てている鼻中隔の鼻の入り口付近「キーゼルバッハ部位」と呼ばれる場所に傷がついてしまうことで起きています。キーゼルバッハ部位は細かな血管がたくさん集まっていて、少しの衝撃でも血管が破れやすい部分なので、鼻をかみすぎたり、触りすぎたりして出血してしまうのです。

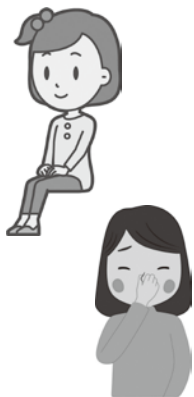


鼻血の正しい止め方は？

出ている部位を圧迫することが止血の基本です。

キーゼルバッハ部位からの出血であれば、比較的簡単に止めることができます。

- ①あわてず、まずは静かに座りましょう。
 - ②軽くうつむいて、鼻の根本ではなく小鼻の両側を指でしっかりつまんで圧迫します。15分ぐらいそのまま安静にしてください。
- ※口に流れてきた鼻血はなるべく飲みこまないようにしましょう。



鼻の粘膜の傷が治りきるまではまた鼻血が出てしまうことがあります。鼻を触らない、強くかまない、お酒やたばこは避けるなど注意もしましょう。



病院に行くべきかどうか？

鼻血の多くは、過度に心配する必要のないものですが、もし20分以上小鼻を押さえても止まらない場合や大量に出る場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

また、血液をさらさらにする薬などを飲んでいても、出血が止まりにくいことがあります。かかりつけの先生に相談をしましょう。



鼻を触っていないのに鼻血を頻繁にくり返す場合などは病気の可能性も考えられるので、一度病院で診察を受けることをおすすめします。

鼻血の治療について

まれにですが、白血病や血友病などの出血が止まりにくくなる病気や、がん、高血圧症、動脈硬化症などが鼻血の原因となっている場合もあります。鼻血の原因を検査し、原因となっている病気を治療することになります。また鼻炎や、左右の鼻腔を分ける鼻中隔（びちゅうかく）が歪んでいるなどの鼻の病気が原因で鼻血をくり返す場合には、適切な治療により鼻血が出にくくなります。病院では、状況に応じて、ガーゼや綿球などで圧迫止血をしたり、出血しやすい血管を焼いて止血する電気凝固治療やレーザー治療を行ったりします。

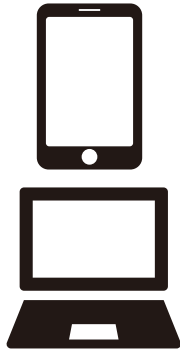


首の痛みと頸椎症

*首の痛み

寝違え…朝起きて首を動かすと痛みが出る、あるいは痛くて動かせないいわゆる「寝違え」。原因は睡眠中に不自然な姿勢が続き筋肉が緊張していたり、前日に運動などで上肢を使いすぎて首や肩の一部の筋肉がこむら返り状態になっていたりとすることが多いといわれています。痛みを感じる方向には首を無理に動かさないようにしましょう。「寝違え」であれば数時間から数日で徐々に痛みが改善して首が動かせるようになります。

ストレートネック…「スマホ首」とも言われ、本来30~40度のゆるやかな湾曲を保っている頸椎がスマートフォンやパソコンなどを長時間同じ姿勢（前傾姿勢）で使用し続けることで湾曲を失い、まっすぐに近い状態になることをい



います。ストレートネックになると頭部の重心が前に傾くため、首周りの筋肉疲労による痛みだけでなく肩こりやひどい場合にはしびれがでる場合もあります。予防には正しい姿勢を心がけ、ストレッチを行なって筋肉をほぐすことが大切です。

頸椎症…頸椎症は、年齢とともに頸椎のクッションの役割をしている椎間板が水分を失って弾力性がなくなりヒビが入ったりつぶれたりする老化現象や靭帯が厚く硬くなることで、神経根や脊髄が圧迫されて首や肩甲骨付近の痛み、肩から腕・手にかけて痛みが生じます。障害される部位によって、頸椎症性脊髄症・頸椎症性神経根症と呼ばれます。痛みが長引く、強い痛みや首だけでなく腕や手にも痛みやしびれるような症状がある場合は頸椎症に伴う神経障害による痛みの可能性がありますので、整形外科を受診しましょう。

*頸椎症の症状

頸部の痛み…首の後ろの部分に痛みが出ます。

しびれ、感覚異常…手にしびれや感覚異常の症状がみられます。

手足の知覚障害…何にも触れて

いないのに痛みが走るなど、刺激を正常に知覚できない。手先の細かい作業が困難になったり、歩行障害が出たりします。

膀胱直腸障害…頸椎症性脊髄症の場合、排泄に障害が出る場合もあります。

頸椎性脊髄症…椎間板の変性が進み、骨がとげ状になったり靭帯が肥厚化することで脊柱管の脊髄が圧迫され、四肢（両方の手足）に痛みやしびれ運動障害を生じます。

頸椎性神経根症…頸椎の変性により、椎間孔の狭窄が生じ神経根が圧迫されて、主に片側に痛みやしびれが生じます。



*治療

指先の動作の不具合が進行する場合や歩行困難、排尿障害などの症状が重度の場合を除き、装具療法や薬物療法といった保存療法が選択されます。装具療法は、頸椎カラーなどを使用して頸部の関節保持や変形の矯正・予防を行います。薬物療法では、痛み止めとして主に非ステロイド性鎮痛消炎剤が用いられます。しびれなどの神経系の痛みに対して神経障害性疼痛治療薬を用いたり、筋肉の緊張をやわらげる目的で筋弛緩剤なども用いられます。痛みがコントロールできない場合には、局所麻酔により痛みが神経に伝わるのを妨げる神経ブロック療法を行うこともあります。これらの保存療法や温熱療法・理学療法などで効果が見られない場合や、進行する頸椎症性脊髄症の場合には外科手術が検討されます。

ローリングストック

災害などの緊急時に備えて非常食を備蓄している家庭も多いと思います。しかし、非常食は「気が付いたら賞味期限が過ぎてしまって廃棄した」といった事もよくあります。



ローリングストックとは、「ローリング」＝回転させながら、「ストック」＝備えておくという備蓄法です。

ローリングストック向けの食品は、常温保存が可能で、そのまま食べられるレトルト食品・加工食品、賞味期限が数カ月～1年前後と比較

的長めであることです。

災害時用として特別に用意した非常食ではなく、非常時にも食べられる日常の食品を多めに備蓄し、定期的に日常の食事に取り入れ消費した分だけ買い足していく。そうすれば災害時でも「いつも食べていたものを食べられる」という大きな安心感につながり、災害時のストレス軽減にも役立つと言われています。



まずは、いつもの常備品を少し多めにしておくことからローリングストックを始めてみませんか。

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時半～4時半)

10月1日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
8日(火)平野グリーン薬局・10日(木)平野ごう薬局
15日(火)平野あさくら薬局・16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

- 10月3日(木)・10日(木)
17日(木)・24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

- 10月12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