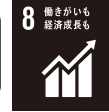


正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
381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
②

健康教室開催



11月26日(火)、午前10時から「塩分控えめの食事」と題して、2019年度第2回健康教室を開催しました。10名の参加で和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。



まず始めに佐伯薬剤師から減塩の話がありました。日本人の平均塩分摂取量は10.1g/日で、日本高血圧学会の減塩目標は6.0g/日未達です。塩分の摂り過ぎによって、高血圧、むくみ、脳卒中、心不全、腎臓病などの病気になる可能性があるため、減塩が大切です。その他、塩分で血圧が上がる仕組みや、慢性腎臓病が新たな国民病として増えてきているなどの話がありました。

真鍋管理栄養士から、食事の際の減塩のコツについて①麺類はスープを残す②調味料は少しずつつける③塩分量が多いもの(かまぼこ、ハム、漬物等)は控える④甘味も控えて薄味に⑤だし、酢、香辛料、しょうが、にんにく、ごまなどの香味食品を使って香りで食べる、などの話がありました。

続いて、塩分2gの食事を作ってみんなで試食しました。合間で塩分味覚チェックも行いました。



「お話はかたい内容でも楽しく聞くことができた。」「家よりも今日の献立は薄く感じた。家の味が濃いことに気がついた。」「味が薄いのが気にならず、ごまやしそ、しょうがなどの香りでおいしく食べられた。」「きのこののっぺい汁も具沢山の香りも味もしっかりして薄いと感じなかった。」「ごま酢和えも酢が効いてさっぱりとおいしかった。」と感想がありました。

食を通しての健康支援事業に今後とも取り組んでいきたいと思っております。ご意見、ご要望等お寄せください。



いくつになっても元気で過ごすために

人は誰でも歳をとるにつれて身体の細胞数が減り、働きも低下し、様々な器官で機能が低下しますが、少しでも遅く、またできるだけ低下しないようにと願うものです。

フレイル

フレイルについては以前にも取り上げましたが、厚生労働省では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し、複数の疾患が共存する影響もあり、生活機能が障害され、心身の機能の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持・向上が可能な状態」と定義しており、健康な状態と日常生活において支援が必要な介護状態との中間を意味します。つまり、そのまま放置されると要介護状態になる危険性があるということです。



フレイルの基準

- ①体重減少：6ヶ月で2～3kg以上の体重減少
- ②筋力低下（握力）：男性<26kg、女性<18kg
- ③疲労感：わけもなく疲れたような感じがする
- ④歩行速度：通常歩行速度<1.0m/秒
- ⑤身体活動：

- ①軽い運動・体操をしていますか？
 - ②定期的な運動・スポーツをしていますか？
- 上記の2つのいずれも「していない」

もし上記の基準に当てはまり筋力や身体能力（歩行速度など）が低下しても、筋力トレーニングや酸素運動を行うことにより、筋肉量を増やし、筋力や身体能力を改善することができます。

ウォーキング、サイクリング、水泳、ラジオ体操などを行い、全身の筋肉を動かすことで、骨格筋が収縮し、筋肉の成長を促すタン



パク質合成が誘導されます。毎日少しずつ行い、習慣化、継続することが大切です。

いきなり筋トレなど強い運動は無理でも少しずつ身体を慣らし、筋肉をつけるような運動を続けて行うようにしましょう。

低栄養

運動をして筋肉をつけるためには、栄養をしっかりと摂ることが大切です。栄養不足のまま運動をすると、筋肉がつかないだけでなく低栄養になってしまうことがあります。

筋肉を増やすための食事のポイント

- 1日3食きちんとバランス良く食べる。
必要な栄養を確保するために、3食きちんと、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
- タンパク質をしっかり摂る。
1日に摂る量の目安は、肉60g、魚1切、豆腐1/4丁、卵1個です。
- 高エネルギーの食事を取り入れる。
油を上手に使いましょう。
- 食事の時間帯にとらわれず、食べられる時に食べられる物、好きな物を選んで食べる。



ただし、糖尿病、腎臓病などで食事制限を受けている方は、主治医とよく相談してください。

平野みらい薬局では、フレイルの基準判断などができるよう、測定機器を準備しています。お気軽にお立ち寄りください。また管理栄養士も常駐しておりますので、お気軽に相談においでください。

運動習慣を身につけるために、ヨガ教室・健康体操教室を開催しています。ご希望の方は、各薬局窓口までご相談ください。始めるなら「今」です。



誤嚥性肺炎

食べ物や飲み物、あるいは唾液などを飲み込むことを嚥下（えんげ）といいます。高齢になるとこの嚥下の機能が低下して、本来なら食道から



胃へと送られるものが誤って気道の一部である気管に入ってしまうことがあります。これが「誤嚥（ごえん）」です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることによって発症する疾患です。

誤嚥性肺炎を起こすのは、高齢の人や、脳梗塞の後遺症やパーキンソン病などの神経疾患を抱えている人が多いです。典型的な症状として発熱、咳、濃い色の痰などが挙げられます。高齢者だとこれらの症状が現れにくく、普段より元気がない、ぼんやりしている、食欲がないといった症状だけが現れることもあります。

眠っている間の誤嚥に注意



例えば食事の時、飲食物などが気道に入ればむせてしまいます。これは本人や周囲の人も気づく「顕性誤嚥」と呼ばれます。しかし、気づかないうちに気道に入ってしまう

「不顕性誤嚥」にも注意が必要です。なぜならば、食事の時は問題なく飲み込めていても、眠っている時など、知らない間に鼻、のど、口腔内の分泌物の誤嚥を繰り返していることがあるからです。加齢とともに喉頭の位置が下がり飲み込む力が弱まったり、異物に対する上気道の反射（咳やくしゃみなど）が弱まったり、あるいは睡眠薬や鎮痛薬、向精神薬などの使用で嚥下反射の機能が低下することによって不顕性誤嚥が生じます。介護状態で寝たきりの方などはもちろん注意が必要ですが、普段健康に過ごしている方でも、嚥下障害を持っている可能性があるため、誤嚥への対策をとることが大切です。

誤嚥性肺炎を予防するには

○体位保持…睡眠時に頭の位置を少し上げ、下あごの位置を嚥下しやすくすることにより誤嚥は避けられます。角度を変えられるベッドがない場合でもクッションなどで代用が可能で、10～30度くらいの角度を保つようにしてお休みになると安心です。

○嚥下機能訓練…加齢による嚥下機能の低下も、肺炎のリスクの一つです。嚥下機能は使わないと退化してしまうので意識して訓練をすることが大切です。日常生活の中で声を出して意識的に会話することも嚥下機能の回復につながります。パタカラ体操もお勧めです。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



○口腔内を常に清潔に保つ…誤嚥性肺炎は口腔内に存在している細菌が原因であることが多いとされており、口腔内が清潔に保たれていれば、肺炎の原因となる細菌を減らし、発症予防になります。

○肺炎球菌ワクチンの接種が有効です…誤嚥性肺炎でも肺炎球菌は主な起因菌の一つであることがわかっています。

十分な栄養、運動、睡眠、持病の適切な治療に加えて、健康維持のために誤嚥予防も取り入れてみましょう。





ご存じですか? 世界の予防接種状況

年間150万人、約20秒に1人の子どもたちが、ワクチンがあれば防げる病気で命を奪われています。

ワクチンとは

病原体あるいは細菌が出す毒素の病原性や毒性を弱めたりなくしたりしたものです。これらを接種しておけば病気にならず、体の中に免疫の記憶を残すことが可能となります。つまり、ワクチンの接種により、あらかじめ免疫の記憶を付けておけば、本当の病原体が体の中に入ってきたときに、すばやく免疫によって体が守られ、病気にかからずにすむというわけです。ワクチンを接種することを予防接種と言います。また、ワクチンで予防できる病気のことを、VPD (Vaccine Preventable Diseases) と言います。多くの感染症の中で、VPDはワクチンで予防するのが現代の感染症対策の基本です。



2019年7月時点の現状

ユニセフ（国連児童基金）とWHO（世界保健機関）が新しく発表したデータによって、世界の子ども10人に1人にあたる約2,000万人の子どもたちが、はしかやジフテリア、破傷風などから命を守る予防接種を受けられていないことが明らかになりました。世界では、三種混合ワクチン（ジフテリア・百日咳・破傷風混合ワクチン）の3回接種とはしかワクチンの1回目の予防接種率は2010年以降、86%付近で低迷しています。これは高い水準ですが、まだ十分ではありません。ワクチンで予防可能な病気から子どもたちを守るためには、国や共同体を越えて95%の予防接種率を実現する必要があります。予防接種を受けていない子どもたちの大半は、最も貧しい国に暮らしており、脆弱な地域あるいは紛争の影響を受ける地域（アフガニスタン、中央アフリカ共和国、イラク、シリアなど）に偏っています。彼らが病気になった場合、深刻な健康への影響が危惧され、救命処置や治療へのアクセスも見込めません。

HPV(ヒトパピローマウイルス)予防接種率に関する初めてのデータ

子宮頸がんから女性を守るHPVワクチンの接種率に関するデータが初めて公開されました。2018年現在、90カ国でHPVワクチンが国の予防接種プログラムの中に導入されています。このうち、低所得国はわずか13カ国でした。この事実は、子宮頸がんによって深刻な影響を受ける恐れの高い人々の元へワクチンが満足に届いていないということを意味しています。

ユニセフとWHOは、GAVIアライアンス（ワクチンと予防接種のための世界同盟）といったパートナー団体と協力しながら、すべての子どもたちに定期予防接種を促すほか、緊急キャンペーンを実施し、プライマリ・ヘルスケアに従事する保健職員を訓練することによって、各国が予防接種システムおよび集団感染への対応を強化することを支援しています。

その他ユニセフ・WHOの取り組み

- ・2017年、10人中9人の乳幼児が少なくとも一回三種混合ワクチンを受け、これらの命にもかかわる病に対する免疫力を向上させています
- ・2017年には2010年より460万人多い乳幼児が三種混合ワクチンを三回接種しました

また、これらの取り組みのもと、ユニセフとWHOは世界中の人が必要な予防接種を受けられるように、ワクチン接種率データの質を高め、入手・運用をしやすくしたり、弱い立場に置かれている人々が予防接種のサービスを受けられるように活動しています。

私たちもユニセフ募金や支援ギフトなどを通じて、ワクチンなどの支援物資を途上国の子どもたちに贈ることができます。

ユニセフホームページ参照

二次感染を防ぐ嘔吐物の処理の仕方

感染性胃腸炎は一年を通じて発生していますが、ウイルスによるものと細菌によるものがあり、冬はウイルスによるものが多く、冬の前半にノロウイルス、冬の後半から春にかけてロタウイルスによる胃腸炎が流行する傾向にあります。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染した人の嘔吐物や糞便には大量のウイルスが含まれているので、その処理には十分注意する必要があります。

●処理のポイント

- ・処理前～処理後は十分な換気を心がける。
- ・直接触れないようにする。
- ・処理が不十分なまま嘔吐物が乾燥すると粉塵として舞い上がり、汚染を広げてしまう可能性があるため、速やかに処理を行い、周囲への拡散を防止する。
- ・消毒液（0.1%次亜塩素酸ナトリウム液）は効果が減弱するので、作り置きはしない。

※次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

★0.1%（嘔吐物などの汚染物を消毒する場合）

500mlペットボトルにキッチンハイター10ml（ペットボトルのキャップ約2杯）を入れて、水道水をすり切りいっぱいまで入れる。

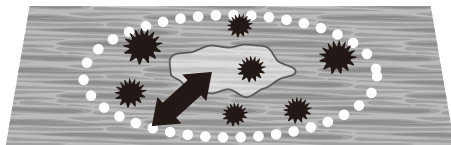
★0.02%（ドアノブや便座などを消毒する場合）

2ml（キャップ半分弱）を入れる。

●用意する物

使い捨て手袋（2組）、使い捨てマスク、使い捨てエプロン、拭き取るためのペーパータオル、新聞紙、バケツ、ビニール袋2枚、次亜塩素酸ナトリウム液、へら（厚紙）など

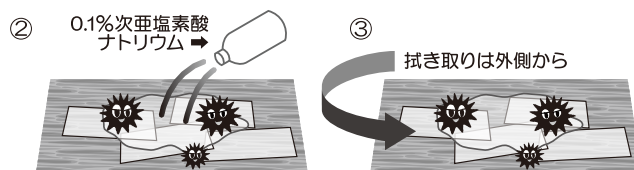
●処理の手順



塩ビ製タイルは半径2.3m、カーペットは半径1.8m

①嘔吐物は飛散するので、処理中は汚染区域に他の人が近づかないよう注意し、手袋、マスク、エプロンをつけて準備をする。

※このとき、手袋は二重にしておくとうよい。



②嘔吐物に新聞紙などで覆って水分を吸収させ、その上から嘔吐物の量と同量の0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を静かにかける。

※最初はペーパータオルでなく新聞紙でOK。

③嘔吐物は広がらないようにへらやペーパータオルを利用し外側から中央に向かって集め取り除く。

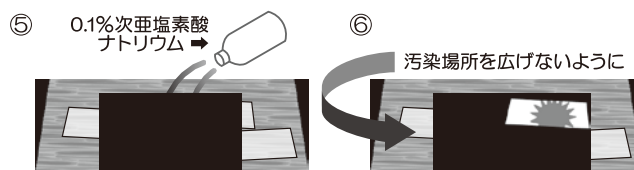
※同一面ですると汚染が広がるので注意。

※ここからは、きれいなペーパータオルで！

④拭き取ったペーパータオルや新聞紙は、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を入れたビニール袋に入れる。この時、外側の手袋だけを外し、拭き取ったペーパータオルなどとともに入れておく。



↑0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れておく



⑤汚れた床の上にペーパータオルを置き、その上から0.1%次亜塩素酸ナトリウム液をかけて浸し、10分程度置いておく。

⑥汚染場所を広げないようにペーパータオルで拭き取り、嘔吐物の処理をした人の履物の裏側も消毒する。

⑦拭き取った後は、水拭きをする。

⑧使い捨ての手袋、マスク、エプロンに触れないよう注意して外し、拭き取ったペーパータオルとともにビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと閉める。ビニール袋は二重にして、口を密封する。



⑨石鹸を使ってよく手を洗い、うがいをする。

※処理後も30分程換気をする。

※脱色する床では使用できません。ご注意ください。

ミニマリスト

ミニマリストとは、身の回りのものを厳選し不要な持ち物を減らして、自分に必要な最小限のものだけで暮らす人のことを指します。

「ミニマル：minimal 最小限の」という言葉から派生したと言われていています。ミニマリストは持ち物を最低限にして、より充実した生活ができるかどうかを重視する「生活スタイル」のひとつです。

明らかな不用品はもちろん、壊れているものや使えないもの、期限が切れているものなど、無くても自分の生活に影響がないものを積極的に捨てます。

また、1年など自分で期間を決めて使わな

かったもの、着なかった衣類なども処分しながら生活しています。

ミニマリストの暮らして大切なのは、単に不要なものを処分するだけでなく、自分が好きなものだけに囲まれて充実した生活をおくることにあります。

ミニマリストになるためには、どんなものが自分に必要か考え、ときには思い切って処分することも重要です。思い切って捨てても意外と生活に支障がないものもあります。

一度に捨てるのではなく、自分自身の生活にあわせて少しずつ減らしてみても良いかもしれません。

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)

12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・12日(木)平野ごう薬局
17日(火)平野あさくら薬局・18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

- 12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

- 12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