

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

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／まつだ薬局第  
382号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

# あけましておめでとうございます



昨年5月、令和という新たな時代の幕開けと共に「平野みらい薬局」がスタートしました。将来の健康と地球環境の未来を考える拠点としての役割を「平野みらい薬局」の名前に込め、SDGs（持続可能な開発目標）やエコの要素を盛り込んだ新しいかたちの薬局づくりが始まりました。イベントスペースやキッチンスペースで健康教室や料理教室を開催し、薬剤師から健康になるポイントを学び、管理栄養士と一緒に調理実習することで「学びと体験を通した健康づくりができる場」を目指していきます。



環境面でもESD（持続可能な開発のための教育）活動推進拠点として登録されたのをはじ

め、夏の鈍川渓谷で開催したシャワートレッキングや、大角海浜公園でのビーチクリーン活動など様々な自然体験プログラムを開催しました。今治の豊かな自然を次世代の子供達へと引き継いでいけるように、今後も体験学習会をたくさん開催していきたいと思います。



人と人をつなぐコミュニケーションスペースとして「まちの健康ステーション」の役割を担えるように、健康で環境に優しい生活を送れる日を思い描き、持続可能な未来に向かって更に歩みを進める一年にするため、スタッフ一同取り組んでまいります。

**本年もどうぞよろしくお願ひいたします。**



2020年1月 平野薬局 従業員一同

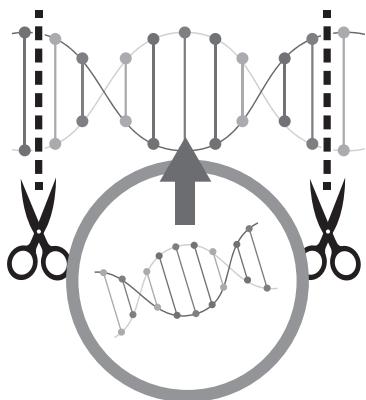


# ゲノム編集食品って？

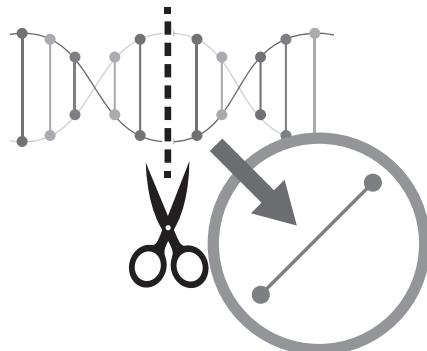
「ゲノム編集食品」という言葉を聞いたことはありますか？ ゲノムとは、遺伝子の配列の集合体全体のことで、生物の設計図のようなものです。その遺伝子の狙った部分を操作するゲノム編集の技術で開発した食品のことを「ゲノム編集食品」といいます。2019年10月1日より流通・販売に向けた厚生労働省への届出制度が開始しました。

## 「遺伝子組み換え」と 「ゲノム編集」どう違う？

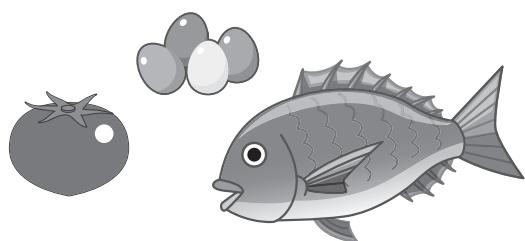
似たような言葉の「遺伝子組み換え食品」は聞いたことがある方が多いと思います。こちらは生物や植物などが本来持っている遺伝子に、別の遺伝子を組み込んで、新たな性質を持たせているものです。例えばじゃがいもの場合、害虫やウイルスに強い種類を栽培することができます。そうすることで、農薬の散布や害虫駆除といった工程を省略することができ、農家の負担が減り、作物の生産量も増加し、食糧問題の改善も期待できます。現在、安全性が確認され日本で流通・販売が許可されているものは食品8作物、添加物7種類です。これらの遺伝子組み換え作物・添加物が使用されている食品、または混入している可能性がある食品は「遺伝子組換え」「遺伝子組換え不分別」といった表記が義務付けられています。加えて、厚生労働省の厳しい審査を通過したものだけが流通します。つまり、「遺伝子組み換え」は新しく遺伝子を組み込むという自然界では起こりえない変化なのです。



これに対し「ゲノム編集食品」は、攻撃性を抑え養殖しやすいサバ、アレルギー物質が少ない卵、血圧を下げる成分が多いトマト、身の量が多いマダイなどが開発されています。これらはもともと持っている遺伝子を切断して操作するだけなので、自然界で起こる突然変異と同じような変化をすることから安全性は高いと主張する研究者が多くいます。そのため安全性の審査も不要で、ゲノム編集食品であることの表示は任意と決定されました。各国でゲノム編集食品の扱いは様々ですが、輸入品についても同様の扱いです。私たちの生活を豊かにしてくれるものになると思いますが、目的でない遺伝子を壊してしまう恐れもありうるため、どのような影響があるのかまだ解明されていないことが多い食品でもあります。



購入する立場の私たちからすると、ゲノム編集食品なのかそうでないのか、知る権利・選ぶ権利は保障されたいところです。まだ流通していないため、どのような表示がされるのか、あるいはされないのかなど定かでないことがたくさんありますが、ゲノム編集は最先端の技術として開発が急速に進んでいます。近いうちに食卓に並ぶ食品であることは間違いないと思います。今のうちから関心を寄せておきましょう。



# 健 康 教 室 ③ からだを温める食事

日時：1月22日(水) 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：「冷え」についてのお話・からだを温め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

## からだを温める食事

### ★ごはん

ご飯 ..... 150g



### ★サケの和風ピカタ

生サケ	80g (一切)	卵	25g (1/2個)
塩	0.5g	小麦粉	8g (大1)
小麦粉	3g (小1)	ねぎ	2g
		油	適量
		ポン酢	適量

- ①生サケはそぎ切りにして塩をふり、小麦粉をまぶす。
- ②卵・小麦粉・小口切りにしたねぎを入れて混ぜ合わせ、①にからめる。
- ③フライパンに油を入れ、②の両面を焼く。
- ④器に盛って、好みでポン酢をかける。

### ★冬野菜の煮物

里芋	40g	ちくわ	10g
大根	30g	だし汁	100cc
人参	20g	酒	5g (小1)
ごぼう	10g	みりん	5g (小1弱)
こんにゃく	20g	しょうゆ	5g (小1弱)

- ①里芋はよく洗って、5分位茹で、皮をむく。
- ②里芋・大根・人参・こんにゃくは乱切りにする。ごぼうは斜め切りにして、水につける。ちくわは輪切りにする。
- ③野菜とだし汁を加えて煮る。半煮えになったら調味料とちくわを加えて軟らかくなるまで煮る。

### ★ねぎたっぷりのしょうがのスープ

豚バラ肉	10g	酒	5g (小1)
ねぎ	50g	しょうゆ	少々
しょうが	10g	油	1g (小1/3)
スープ	150cc	白髪ねぎ	少々

- ①豚肉は3cm長さに、ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら酒をふる。
- ③豚肉・ねぎを加えて炒め、スープを加え弱火で20分位煮る。
- ④しょうゆで味を調整、白髪ねぎを飾る。

# 肩こり

厚生労働省の「国民生活基礎調査（平成28年）」によると、私たちが日常生活で自覚している症状の上位ランキングは、男性では「①腰痛、②肩こり、③せきやたん」、女性では「①肩こり、②腰痛、③手足の関節の痛み」となっています。

多くの人が日頃から感じている肩こりですが、実は明確な定義はありません。よくあることで仕方がないと軽く考えてしまいがちですが、原因によっては注意が必要な場合もあります。



## 肩こりのメカニズム

「肩こり」に一番関係する筋肉は、首の後ろから肩、背中にかけての僧帽筋と呼ばれる筋肉です。僧帽筋より深い位置には肩甲挙筋や頭・頸板状筋などがあり、これらの筋肉が重さ5～6kgの頭を支えています。重たい頭を支え、腕を動かしたりする際にも使われるため、肩の筋肉は常に緊張しています。

筋肉は緊張し疲れることで硬くなり、硬くなると筋肉内を通っている血管を圧迫して血液の循環が悪くなります。血流が減り、筋肉に充分な栄養が行き渡らなくなると筋肉疲労がたまります。そうなるとますます筋肉が硬くなり、「肩こり」を起こします。

## 原因

長時間同じ姿勢をとること、猫背など姿勢が良くないこと、眼精疲労、運動不足、精神的なストレス、冷えなど肩こりの原因はさまざまです。

また、四十肩・五十肩、頸椎症、椎間板ヘルニアといった整形外科疾患や、更年期障害、緊張性頭痛、高血圧症、狭心症などの病気が原因で「肩こり」が起こっていることもあります。

明らかな原因疾患があれば、その治療が必要

です。日常生活に支障をきたすほどの肩こりや、他に気になる症状を伴う場合は病院で診察を受けましょう。

## 予防法

### ★姿勢を改善する

姿勢が悪くなっていると感じたら、胸を張る、腰を伸ばすなどして意識して姿勢を正すようにしましょう。

長時間のデスクワークや運転など同じ姿勢が続く場合、合間で首や肩をまわしたり、伸びをしたり軽いストレッチを行いましょう。

### ★眼精疲労対策

眼精疲労は、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けることでも起ります。

画面の見過ぎであれば時間を短くしたり、窓の外など遠くを眺めたり、ときどき目を休ませることが大切です。メガネやコンタクトレンズが合っているかどうかも眼科で定期的に確認をしてもらいましょう。

### ★身体を動かす

運動には血流をよくする効果もあります。運動不足を感じている方はウォーキングやサイクリング、ラジオ体操などを行い、日ごろから肩こりを起こしにくい体づくりを心がけましょう。



### ★肩や首を冷やさない

夏場のエアコンなど冷気はなるべく避け、蒸しタオルやカイロなどを使って温めて筋肉の血行を良くし疲労を取りましょう。

38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆったりとつかる入浴も効果的です。

肩こりの原因によって予防法も違ってきます。自分の肩こりの原因や特徴を知った上で、より効果的な対策をとるようにしましょう。

13 気候変動に  
具体的な対策を

## 既に現れている!

# 気候変動の影響と、 将来起こり得る影響

## 気候変動の原因

気候変動の原因には、自然の要因と人為的な要因があるとされています。自然の要因には、海洋の変動、火山の噴火によるエアロゾル（大気中の微粒子）の増加、太陽活動の変化などが挙げられます。人為的な要因には、人間活動に伴う二酸化炭素などの温室効果ガスの増加や森林破壊などが挙げられます。温室効果ガスの増加は地上気温を上昇させ、森林破壊などの植生の変化は水の循環等に影響を及ぼします。

近年は大量の石油や石炭などの化石燃料の消費による大気中の二酸化炭素濃度の増加により、地球温暖化に対する懸念が強まり、人為的な要因による気候変動に対する関心が高まっています。

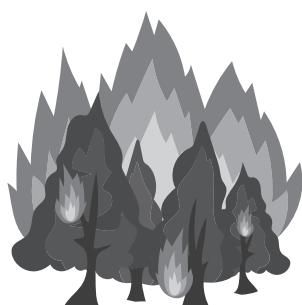
（参考：国土交通省 気象庁）



## 気候変動による影響

国連の「気候変動に関する政府間パネル（IPCC）」のレポートによると、気候変動の影響として、海水温の上昇や氷床の崩落などが挙げられています。

イタリア北部の「水の都」ベネチアが異常な高潮に襲われたことや、オーストラリアでの干ばつによる森林火災など、気候変動に起因する各国の災害についての報道を聞いたことがあるのではないでしょうか。



## 日本における 気候変動による影響

日本でも、既に気候変動による影響を受けています。

真夏日（1日の最高気温30度以上）や猛暑日（1日の最高気温35度以上）の増加や、強い雨が降る日が増加する一方で降水日の減少、お米の品質の低下や果物の着色不良など、全国各地で様々な影響が出ています。

## 将来的にどんなことが 起こり得るのか？

現在も様々な影響が出ていますが、これから起こり得る気候変動の影響として、どのようなことが予測されているのか、ご存じでしょうか。

「気候変動の観測・予測及び影響評価統合レポート2018～日本の気候変動とその影響～」によると、環境省、文部科学省、農林水産省、国土交通省、気象庁から次のような事例が予測されています。

- ①将来にも続く気温上昇
- ②積雪の少ない地域での大雪の増加
- ③夏場の気温上昇による病原菌の発生
- ④漁場の移動による水産物の水揚げ量の減少
- ⑤豪雨増加による流域の複合的な水害や土砂災害の発生
- ⑥台風による高潮



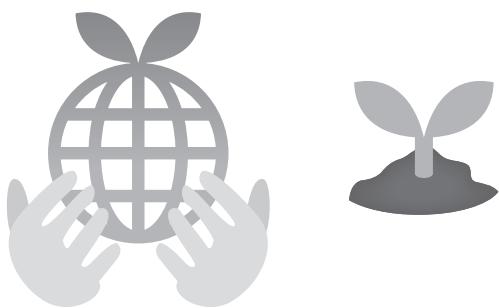
世界各国で災害が頻発している中、気候変動の要因となっている地球温暖化に対して世界各国がどんな対策を講じていくのかが、注目されています。

私たちも二酸化炭素の排出を少しでも減らすため、必要な物だけを購入して家庭ごみを減らす等、できる事から取り組んでみましょう。

# eco 検定

eco検定は東京商工会議所が主催する環境問題に関する民間の検定試験です。

大気汚染・水質汚染・土壤汚染、そして地球温暖化もよく耳にする環境問題ですが、eco検定は環境問題について正しく理解し身につけることを目的としています。



平野薬局では、令和元年7月と12月の2回に分かれて職員みんなで試験を受けました。数年前にもこの検定を受験したのですが、今回の試験勉強では、その時にはなかった環境問題に対する新しい考え方や、持続可能な社会に向けて取り組むべき問題、そしてその中で自分たちにできることなど、楽しみながら知識を深めることができました。

皆さんもチャレンジしてみませんか？



## 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）

1月7日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局  
8日(水)平野拝志薬局・14日(火)平野グリーン薬局  
15日(水)平野ごう薬局・21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

- 1月9日(木)・16日(木)  
23日(木)・30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

- 1月4日(土)・18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、お薬に関するご意見、「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

この印刷物は、CSRに取り組む  
印刷会社が製作した印刷物です。

