

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
383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

2019年度

③

健康教室開催



1月22日（水）午前10時から2019年度第3回健康教室「からだを温める食事」を開催しました。

まず始めに香西薬剤師より冷え性についての話がありました。冷え性は①栄養の偏った食生活②自律神経の乱れ③運動不足④ストレス⑤喫煙などが原因となって起こります。また女性に冷え性が多いのは、男性に比べて筋肉量が少なく、皮下脂肪量が多いことや更年期で女性ホルモンが乱れるなどの原因が挙げられます。冷え性を改善するためには、①入浴（ぬるめのお湯にゆっくりつかる）②運動（ウォーキングやストレッチ）③食事の工夫（朝食をしっかり食べる）④あったかアイテムの活用（腹巻、レッグウォーマー、5本指ソックス）⑤睡眠を十分とて心身を休めることが大切です。最後に、足や指のツボマッサージについての説明があり、みんなでやってみました。

次に竹中管理栄養士より、体を温める食材として、①寒い季節に採れるもの（ネギ、みかん、りんご、根菜類）②色の濃いもの（鮭、緑黄色野菜）③香辛料（しょうが、唐辛子）など

があり、旬のものを使って体を温める工夫をしましょうという話がありました。

みんなで楽しく調理実習をしたあとは試食です。

「冷えて悩んでいたが、話を聞いて原因がよく分かった」「加齢とともに冷え性になり、親の気持ちがよく分かるようになった」「ねぎたっぷりのしうがスープはおいしくて手先までぽかぽかになった」「魚のピカタは初めてだったけど家でも作ってみたい」「楽しくて良い雰囲気でまた来たいと思った」などの感想が寄せられました。



平野薬局ではこれからも健康支援事業を続けていきます。ご支援・ご協力をよろしくお願ひします。



2020年 春の花粉飛散情報

- ◆スギ花粉の飛び始めは、全国的に例年並み
- ◆飛散量は、広い範囲で例年より少なくなり、九州は非常に少ない
- ◆九州から東海は前シーズンと比べると飛散量は非常に少ない

2020年の1月は全国的に気温が平年並みか高くなりましたが、2月は西日本、東日本、北日本ともに、ほぼ平年並みの気温になると予測されています。冬らしい寒さにより休眠打破が順調に行われて、スギ花粉シーズンは例年同様に、2月上旬に九州や四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。

スギ花粉は、飛散開始と認められる前から、わずかな量が飛び始めます。2月上旬に飛散開始が予測される地域では、1月のうちから花粉対策を始めるとよいでしょう。



2020年春の花粉飛散量予測は、九州から関東甲信まで例年より少ない見込みです。特に、九州は非常に少なく、中国や近畿、四国でも非常に少ない所があるでしょう。東北はおおむね例年並み、北海道はやや多い予想です。

花粉を寄せ付けない! 花粉症対策ご紹介

◎花粉症用マスクの効果は?

花粉症対策としてマスクを使用されている方は、多いのではないでしょうか?

マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約1/3~1/6に減らすことができるといわれており、特に鼻の症状が気になる方に効果的です。



大事なことは顔にフィットするものを選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。息がしやすいものが使いやすく、衛生面からは使い捨てのものがおすすめです。

◎目がかゆくなる前に一工夫!

花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。

ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御力バーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少しました。



また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズの使用は要注意です。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあります。



花粉のシーズンは、気分転換も兼ねてメガネをかけてみてはいかがですか?

◎カゼだけじゃない、「うがい」を習慣づけて!

外出から帰ってまづ行う花粉対策の、おすすめは「うがい」です。



花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか?

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでのどの方へと送られます。かぜのシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。

参考：環境省 花粉症環境保健マニュアル
2014年1月改訂版

マイバッグをご持参ください

レジ袋有料化義務化に

2020年7月1日より全国一斉にプラスチック製手提げ袋（レジ袋）が有料となります。これまで容器包装リサイクル法や省令によって、商品を生産・販売する事業者に対して容器包装の再資源化にかかる費用負担や再資源化しやすい容器の使用、ポイント還元や声かけなどにより消費者へ廃棄物発生の抑制を促す取り組みが義務付けされていました。

しかし、近年深刻化している海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化問題に対処するには、事業者側への規制だけでは不十分で、大量生産・大量消費・大量廃棄の現代においては消費者へより具体的に行動変容を促すことも非常に重要となっています。

昨年5月31日に決定された「プラスチック資源循環戦略」では、幅広い環境課題に対応しながらプラスチックの資源循環を統合的に推進する重点戦略の一つとして、リデュース（廃棄物の発生を減らす）などの徹底を位置づけました。その取り組みの一環として「レジ袋有料化義務化（無料配布禁止等）」が行われます。

すでにレジ袋の有料化や現金値引き等の先行取組を行っている企業や自治体に対して行った環境省の調査によると、現金値引きやポイント還元の取組の場合にはレジ袋辞退率は40%程度であるのに対し、有料化の場合には76.5%の顧客がレジ袋を辞退しているという調査結果も出ています。ヨーロッパやカナダ、中国、アメリカの一部の州など多くの国々や地域でも使い捨てレジ袋の有料化や禁止といった措置が実施されています。

有料化義務化の対象となるのは？

- 対象となる事業者：容器包装を用いる事業が小売業に属するもの
スーパー やコンビニだけでなく、美容サロンでの美容グッズ販売や卸売り業者が百貨店な

どで販売する場合も含みます。

- 対象となる買い物袋：消費者が購入した商品を持ち運ぶために用いる、持ち手のついたプラスチック製買い物袋

ただし、海洋性分解性プラスチック配合率が100%のものやバイオマス素材の配合率が25%以上のものなど一定の環境性能が認められている買い物袋については有料化の対象外とされています。

紙袋などプラスチック製以外の買い物袋についても有料化の対象外ではありませんが、レジ袋有料化の主旨が、資源循環型社会を構築するための取組の一つであることを考慮し、レジ袋を紙袋などの他資源を利用した買い物袋に単に代替するのではなく容器包装の使用自体を削減するよう求めていきます。



平野薬局での取組

平野薬局では「豊かな地球環境は人々の健康な生活の重要な土台である」と考え、持続可能な社会の実現のために2009年より環境活動に取り組んできました。2010年～2012年に行われた今治市の「レジ袋削減に係る実証実験」に参加し、以降も患者様への呼びかけによりレジ袋削減に取り組んでいます。2019年8月の平野薬局におけるレジ袋使用状況調査では、8割近くの方にマイバッグの持参やレジ袋辞退のご協力をいただきました。平野薬局では今後は廃棄プラスチック削減のためこれまでお渡していたプラスチック製レジ袋を廃止し、紙製の手提げ袋へ移行していく予定です。

資源の有効利用・廃棄物削減のためお薬のお渡しの際にはマイバッグなどをご持参くださいますようご理解とご協力をお願いいたします。



高齢者の安全な運転を支えるために

高齢運転者による交通事故がたびたび報道され、大きな社会問題となっています。高齢化に伴い高齢者の免許保有数も増えています。車を運転することは被害者にも加害者にもなりうるため、決して他人事とは思えません。

高齢者の運転事故の要因

高齢運転者による死亡事故の原因は、ハンドル操作の誤りやブレーキとアクセルの踏み間違いなど「操作の誤り」が一番多く、脇見など「前方不注意」や後方をよく見ないなど「安全不確認」が続きます。認知機能の低下が原因とみられる事故も少なくないようです。

認知機能の低下や認知症だけが問題なのではありません。個人差はありますが、加齢に伴い視力や聴力の低下や反応時間の遅れなど身体機能の変化により、危険の発見や対応が遅れがちになることもあります。加齢に伴う変化を理解した上で、正しいルールと技能を再確認し、慎重な運転を心がける必要があります。

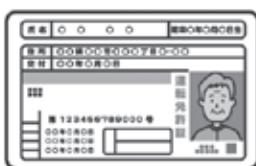


高齢者の運転免許更新の手続き

2017年から道路交通法が改正され、70歳以上の方に「高齢者講習」、75歳以上の方には併せて「認知機能検査」が免許更新時に義務づけられています。認知機能検査は、記憶力や判断力等の認知機能を簡易な手法で調べる検査で、結果によっては免許が取り消されることもあります。

運転免許自主返納制度

運転をしなくなった方や、運転に不安を感じるようになった方、周囲から運転が心配と言われている方などが、自主的に運



転免許証を返納することができる制度で、自主返納する人の数は年々増加しています。

希望により免許証代わりに身分証明書として利用できる「運転経歴証明書」が交付されます。自治体により対応は異なりますが、食事代やホテルの宿泊費の割引などのサービスが受けられます。

高齢者は運転をやめた方がいいの？

「高齢になって自動車の運転をやめた人は、運転を続けた人に比べて要介護となるリスクが約2倍高くなる」という調査結果も発表されています。運転をやめたことで外出しづらくなり、活動的な生活が送れなくなったことから要介護のリスクが高まったのではと考えられます。将来的には、運転しなくても生活のできる街づくりが望まれます。



運転をやめることによる生活や健康への影響もあり、強引に免許を返納させることはあまりお勧めできません。免許返納を考える場合、本人も家族も納得したうえで運転を卒業し、新しい生活の質も極力下げないようにするためにはどういった支援ができるのかと一緒に考えることが大切です。買い物に関しては、生協などの宅配を利用したり、車の代わりとしてはバスやタクシーが利用できます。車の維持費や保険代などと比較して、買い物や通院にタクシーを使うとどのくらいの差になるのかを計算してみるのもいいかもしれません。

また、家族や介護者が自主返納を望み、本人への説得が必要な場合は、主治医からの助言やお近くの警察署の安全運転相談窓口などに相談してみましょう。

年齢を重ね運転が難しくなる日は必ず来ます。「いざその時」になって困らないように、早くから家族間で話題にしてみてください。

爪 の 健 康

爪の役割

何のために爪があるのかを知っていますか？

①指先を保護する

何かをつかむ時に爪が支えとなって力が入りやすくうまくつかむことができます。

②細かい作業がしやすくなる

爪があるおかげで、指先の力の入れ方が加減でき、細かな作業が可能になります。

普段気にはすることはないかもしれませんのが、ないと困るものです。

爪は何でできている？

爪は硬いので、骨と同じカルシウムでできていると思われるかもしれません、髪の毛などと同じ「ケラチン」という蛋白質でできています。

爪からわかる病気

爪は皮膚の下を流れている血液が透けて見えるため、体調の変化が現れやすく「健康のバローメーター」とも言われます。時々色や形などチェックしてみましょう。

◎ばち指

指の先端がふくらみ、太鼓の「ばち」のようになった状態を言います。肺や気管支、心臓、血管、肝臓、消化管などの病気が疑われます。

◎スプーン爪

爪が反って中央部がへこみスプーンのようになっている場合には、貧血が疑われます。また甲状腺の病気でも現れる事があります。

◎縦線がある

爪の細かい縦線は加齢によるもので、誰にでも見られます。しかし爪が割れるような時は、血行障害の疑いがあります。

◎横線がある

身体の不調や精神的ストレス、栄養障害などの影響で、爪の成長が抑えられた時にでき

ことがあります。また深い溝の場合、糖尿病、亜鉛欠乏、血液の病気などが疑われます。白い線が1～2本できている時には、心臓や腎臓の病気の疑いがあります。

◎爪の色が白い

爪の色が透明で下の皮膚の色が白い場合は、貧血の疑いがあります。爪自体がすりガラスの様に白っぽくなっている場合には肝臓の病気が疑われます。また白い斑点がある場合には、肝硬変、糖尿病、慢性腎炎などの疑いがあります。

◎爪の上半分が赤褐色、下半分が白

腎臓が悪い人の多くにこのような爪の変化が見られます。

◎暗い赤紫色

肺の病気が重篤化した場合には、全身が赤紫色になることがあります。爪も同様に赤紫に見えことがあります。

◎爪真菌

足の爪に多いイメージですが、手の爪にも感染することもあります。

爪の甲が白または黄色に変色、変形します。痛みなどではなく放置されがちですが、最近は爪専用の液剤も使われるようになり治療しやすくなっています。

爪の切り方

- ・四角い形、スクエアオフが爪に負担のない形ですが、少し丸みがあっても大丈夫
- ・手の爪は1ヶ月に約3mm伸びると言われていて、5～7日ごとに切るとよい
- ・お風呂上がりなど爪が柔らかくなっている時に切るのがよい
- ・爪の中央から切る
- ・爪の中央を指の先端と同じ高さになるように
- ・爪の切り口が直角になるように切る
- ・切った後は「ヤスリ」をかけて、断面、形を整える

小型家電リサイクル

パソコン・携帯電話・ゲーム機・デジタルカメラなどの小型家電には、鉄・アルミ・銅だけでなく、金・銀などの貴金属、レアメタルと言われる希少金属などの有用な金属が多く含まれており、リサイクルが可能な貴重な資源です。日本で1年間に使用済みとなる小型家電は60~65万トンで、そのうち有用な金属は28万トン（金額にして年間約844億円分）になり、これらは都市



にある鉱山という意味で「都市鉱山」と言われています。

もうすぐ開催される東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会でアスリートに授与される約5000個の金・銀・銅メダルはすべて、「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」により小型家電から集められたリサイクル金属で作られることになりました。

引き続き、環境省では2019年4月から「アフターメダルプロジェクト」と題して小型家電の回収のさらなる取り組みを開始しています。資源は無限ではなく有限です。大切な資源を有効に使い、守りましょう。

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)

2月4日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
5日(水)平野グリーン薬局・12日(水)平野ごう薬局
18日(火)平野あさくら薬局・19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

- 2月6日(木)・13日(木)
20日(木)・27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

- 2月1日(土)・15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。

