

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
384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
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
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

災害対策とSDGs

2019年も地球温暖化との関連が疑われる自然災害が世界規模で増えた1年でした。「気候関連の災害は過去40年で倍以上に増えた」と指摘されることもあり、地球温暖化とそれに伴う災害への対策は世界的な課題になっています。

災害対策とSDGs

SDGs(持続可能な開発目標)には災害対策との関連性も明記されています。

●SDGs: ゴール11「住み続けられるまちづくりを」(ターゲット11.5、11. b)



「災害が起きても回復力が高い安全な都市や居住空間を作る」という目標です。「仙台防災枠組2015-2030」に沿って、あらゆる

レベルでの総合的な災害リスク管理の策定と実施を行うことを目指しています。

●SDGs: ゴール1「貧困をなくそう」(ターゲット1.5)



貧困層や脆弱な状況にある人々の強靭性を構築し、気候変動に関連する極端な気象現象や災害への暴露や脆弱性を軽減することを目指しています。貧困と災害の関係については過去に起きた災害でも課題になっています。

過去に起きた災害でも課題になっています。

災害時に犠牲になりやすい人 「高齢者」「貧困層」「障がい者」

高齢者では身体的な衰えが原因で災害時に逃げ遅れてしまう事例もあります。また、家賃が阪神淡路大震災での生死を分けたという記録も

あります。家賃3万円以下の木造賃貸に被害が集中し、そこに住んでいた多くの単身高齢女性が犠牲になりました。浸水や土砂災害などが起きやすい場所に住居地域があるといった背景もあります。貧困は災害時の犠牲の拡大にもつながってしまうのです。

障がい者については、東日本大震災での犠牲率は健常者の2倍というデータがあります。

視覚や聴覚の障害によって情報の入手が困難であったり(情報障害)、また身体障害がある場合は逃げ遅れにつながります。知的障害や精神疾患などの環境適応障害がある場合は危険の感知が困難になり、その後の避難所での集団生活や“初めてのこと”が苦手でパニックになることもあります。

災害の発生そのものを抑えることはできなくても、被害をできるだけ少なくすることはできます。国や自治体が、災害が発生しても住み続けられるような「災害と共生するまちづくり」をすすめていくこと(公助)、立場や境遇に関わらず地域や家族で助け合うこと(共助)、一人ひとりが災害対策をすること(自助)、どれも欠かすことはできませんが、なにより自分が無事であることが「災害への取り組み」につながり、ひいては「SDGsの取り組み」にもつながります。水や食料の備えをする等、すぐにできることから皆さんもぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。



声と健康の関係

声がかすれたり、出にくくなったり、聞き取りにくいと指摘されたり変化はありませんか？普段はあまり気にすることのない声帯ですが、実は体全体の健康を支える重要な器官です。正しい休め方、鍛え方を知ることによって、病気の予防や早期発見にも役立ちます。



声の出る仕組み

のどの奥（喉頭）にある2枚の声帯が、吐き出す息の力で震えて起こる振動音から声は生まれます。その振動音を舌や唇、口腔、歯、鼻腔などの構音器官で音声に変えて、言葉を発しています。また、声帯は閉じたり開いたりすることで肺につながる気管の蓋をする役目も担っています。

声の異常は病気のサイン？

声帯や構音器官に炎症や損傷があれば、声にも変化が表れます。つまり、声の異常は異常を知らせるサインでもあります。

加齢によって声帯やその周辺の筋肉が萎縮し、2枚の声帯がしっかり閉じられなくなると、きれいに振動せず声が低くなったり、かすれたりします。また声帯の隙間から異物が気管に入ってしまう、そこから誤嚥性肺炎につながるおそれもあります。さらに、肺に息をため込めなくなるため、全身に力を入れて踏ん張ることも難しくなります。瞬間的に力むことが難しくなるので転倒しやすくなったり、便秘になったりすることもあります。

かすれ声は加齢だけではなく、ポリープや大動脈瘤、甲状腺がん、肺がん、食道がんなど喉の周りのがんなど大きな病気のサインの可能性もあります。自分や周りの方の声に異常を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診してみましょう。

まずは自分の声の調子を知りましょう！

一息で鼻から空気を吸って『あー』と声を出してみます。男性なら15秒くらい、女性なら12秒くらい声を出し続けられなければ要注意です。

いい声を保つために

声帯も適度に使うことで鍛えられます。無理な音域や大声で声帯を酷使せず、正しい発声で声を使い続けることが大切です。積極的に人と話したり、歌を歌ったりしましょう。



糖質・脂質の多い食事、炭酸飲料やアルコールを摂りすぎると、胃酸が過剰に出て食道に逆流し、喉が焼けて声帯を痛めてしまいます。タバコも発がん物質が含まれていたりよくありません。つまり、健康的な生活をするのがいい声を保つ秘訣です。

他に、水やお茶などで水分補給をこまめに行い、マスクや加湿器を活用しなどの乾燥を防ぎましょう。

声帯をしっかり閉じられるように鍛える運動を紹介します。声の老化や誤嚥の予防にもなります。

息こらえ体操

- ①胸の前で手を組み、大きく息を吸う。
- ②両手を左右に引っ張り、5秒間息をこらえる。

5秒間がつかれば3秒でもOK。こらえたら、ゆっくり息を吐いてリラックスします。

10回を1セットとして、朝昼晩計3セットをまずは1か月続けてみましょう。

年齢とともに落ち着きのある声になるのは自然なことですが、生き生きとしたハリのある声を保てるようにケアを実践してみましょう。

2019年度

④

健康教室 開催中止のお知らせ

3月20日(金)と23日(月)に予定していました健康教室ですが、新型コロナウイルスの感染拡大のリスクが高まっていることから、ご参加の皆さまの健康と安全を考慮し、中止することとなりました。

ご理解・ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

お腹の調子を整える食事

★枝豆ごはん

| | |
|--------------|--------------|
| ごはん……………150g | 塩昆布……………1.5g |
| 枝豆……………15g | もち麦……………20g |

- ①枝豆は茹で、豆をさやから取り出す。
- ②塩昆布ともち麦を入れて少し多めの水でいつものように炊く。
- ③炊き上がる5～10分前に枝豆を入れる。炊き上がった器に盛る。

★豚肉の味噌ヨーグルト漬焼

| | |
|--------------------|------------------|
| 豚肉……………80g | 油……………2g (小1/2) |
| たまねぎ……………30g | |
| ヨーグルト……………15g (大1) | 〈付け合わせ〉 |
| 味噌……………9g (大1/2) | スナップエンドウ……………20g |
| みりん……………6g (小1) | 塩……………0.1g |
| 酒……………5g (小1) | |

- ①たまねぎは薄切りにする。スナップエンドウは塩を入れさっと茹でる。
- ②調味料を合わせ、その中に豚肉とたまねぎを入れ30分以上漬ける。
- ③フライパンに油をひき、弱火～中火で焦げないように焼く。火が通れば、スナップエンドウと盛り付ける。

★糸こんにゃくとひじきのサラダ

| | |
|-----------------|--------------------|
| 糸こんにゃく……………25g | 酢……………7.5g (大1/2) |
| 乾燥ひじき……………1g | 砂糖……………1.5g (小1/2) |
| にんじん……………15g | しょうゆ……………3g (小1/2) |
| キャベツ……………30g | ごま油……………1g (小1/4) |
| 油……………1g (小1/4) | いりごま……………2g (小1弱) |

- ①ひじきは水で戻しておく。にんじん、キャベツは千切りにする。
- ②フライパンに糸こんにゃくを入れて炒め、パチパチ音がしてきたら、油をひき、①を入れて炒める。しんなりしてきたら火を止め、少し冷ます。
- ③調味料を混ぜ合わせ、②を入れて和える。

★きのこのスープ

| | |
|---------------|----------------------|
| しいたけ……………20g | 中華だし……………1.3g (小1/2) |
| なめこ……………20g | 酒……………1.7g (小1/3) |
| しめじ……………20g | しょうゆ……………2g (小1/3) |
| 豆腐……………30g | 水……………150ml |
| カイワレ大根……………3g | 塩こしょう……………少々 |

- ①しいたけは薄切り、なめこはさっと水洗い、しめじは小房に分け、豆腐はさいの目切り、カイワレは根を切る。
- ②水を入れた鍋にきのこ類を入れ火にかける。火が通ったら調味料を入れ、味を調える。豆腐、カイワレを入れてさっと煮、火を止めて器に盛る。

効果的な『手洗い』『うがい』+『朝歯磨き』

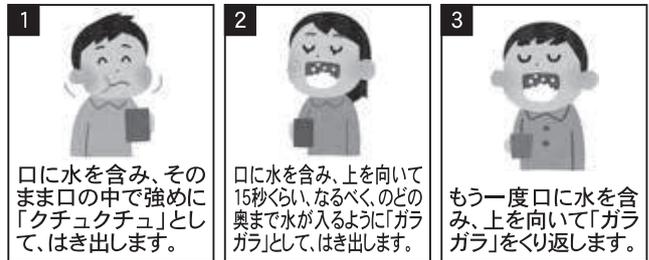
手洗いとうがいはインフルエンザや新型コロナウイルスなど様々な感染症の予防の基本です。

手は、ドアノブやつり革など様々なものに触れて細菌が付着しているため、頻繁に手を洗って細菌を洗い流すことは、非常に効果的な感染症の予防法となります。

のどは、ウイルスを体内に進入させない働きをもっているため、たくさんの細菌が付着しています。口腔内の細菌を取り除くためには、適切な方法によるうがいが大切です。

一度正しい手洗い・うがいの方法を確認してみましょう。

◇うがいの方法とタイミング



- ・帰宅時
- ・人ごみから出たあと
- ・のどが乾燥したとき、調子が悪いとき
- ・空気が乾燥しているとき
- ・朝起きたとき

◇手の洗い方とタイミング



- ・帰宅時
- ・人ごみから出たあと
- ・咳やくしゃみを手で押さえたあと
- ・食事の前
- ・食品を取り扱うとき
- ・トイレのあと

また、手洗い・うがいのほかにインフルエンザや風邪の新たな予防法として歯磨きが推奨されています。

□歯磨きで予防できる理由

口腔内の細菌はプロテアーゼやノイラミニダーゼといった酵素をつくります。この酵素はインフルエンザウイルスが体内に入るのを容易にしてしまうので、口腔ケアが悪いと細菌が増殖してしまい、インフルエンザウイルスが体内に侵入しやすくなり、インフルエンザに感染するリスクが高くなります。

逆に歯磨きをして口腔内を清潔にしていると細菌を減らすことができるので、インフルエンザに感染しにくくなるのです。

□効果的な歯磨きのタイミング

朝起きてからすぐに磨くことが大切です。

寝ている間は唾液の分泌量が減少するため、通常の時より細菌が増殖しやすくなります。そのため起きたばかりの口の中は細菌だらけで、そのまま朝食を食べてしまうと菌をそのまま体内に取り入れてしまうこととなります。

朝起きてすぐの『歯磨き』ぜひ実践してみてください。

耳の日について考えよう

3月3日は「耳の日」またWHOが定める「国際耳の日」です。「耳の日」は、耳や聴力について多くの人の関心を集めること、そして難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められました。

難聴とコミュニケーション障害

自覚の有無にかかわらず、聴力の感度が下がった状態が「難聴」です。30代からモスキート音（蚊の羽音の様な高い音）が聞こえにくくなるなど、会話に支障がなくても難聴は始まっています。両耳が聞こえにくくなって会話に支障が出る加齢性難聴は誰にでも起こる可能性があり、70歳以上の約3人に1人、80歳以上になると約3人に2人が難聴と言われています。聞こえなくなるというのはコミュニケーションの障害です。声を掛けられても聞こえず、返事をしないと「あの人は何だ、無礼な人だね」と誤解を受けて社会的に孤立する、さらに言葉を聞いて嬉しい、悲しいなど情動の反応が落ちて脳が萎縮するという悪循環が働きます。さらにコミュニケーションが取りづらくなり、認知症につながっていきます。



認知症、うつ病の大きな因子

難聴から来る認知症の原因は、コミュニケーションの障害の他に、糖尿病や脂質異常による耳へ栄養を運ぶ血流循環の障害など様々な仮説があります。認知症とうつ病は、その発症において関連性があり、この二つの疾病が特に一人暮らしの中高齢者に発症しやすいことが明らかになっています。また難聴があると、正常聴力の方と比べ2～3倍認知症やうつ病になりやすくなることも分かっています。2017年にイギリスの医学雑誌で認知症の65%は発症を予防でき

ないが、35%は予防可能と報告されました。その35%の内容をみると「45歳から65歳までの難聴」の率が最も高く9%となっています。この年代の難聴者において補聴器をもって聴力を補うことで、全認知症の9%、11人に1人は認知症の発症を予防できる可能性がある、としています。

難聴対策は認知症を予防する

超高齢化社会においては、難聴への対処がかなり大事になってきます。日本での補聴器利用率はイギリスの3分の1以下となっていますが、聞こえないことで社会的に孤立しないため、また情動の反応が日常的に頭の中で起こるようになるために有効なのが補聴器です。補聴器を着けることで、認知症、うつ病はある程度予防できるのです。

しかしメガネと違い補聴器をつけたらすぐに快適に聞こえるわけではありません。補聴器から入ってきた音を、脳の中で言葉として理解するための調整とリハビリが必要です。それを知らずに購入して、うまく聞こえないとやめてしまう方も多いです。脳が働きかけに応じて変化する能力は、若ければ若いほどあります。言葉を正確に聞き取れないという段階から、補聴器に慣れて、補聴器の音に脳をトレーニングしていくと、80代9代になっても上手く使えるのです。

ただ、安い買い物ではありません。基本的な性能を持った物は片耳で10万円台、両耳で20万円台から購入できます。将来的な認知症になるリスクを減らすためにも、人生のどの段階で補聴器が必要になるか考えてみてください。生活する環境によっても違うので、会話に問題が起きてきたら早めに耳鼻咽喉科にご相談ください。



汚れによって使い分けよう！エコにお掃除

家庭の汚れには重曹やクエン酸などのエコお掃除が効果的。汚れによって上手に使い分けることで、より手軽にお掃除が出来ます。

*クエン酸

酸性の性質であるクエン酸は、水アカ、石鹸カス、アンモニアなどのアルカリ性の汚れを落とすのに向いています。また、消臭効果もあるので水回りの臭いも防いでくれます。

水回り：蛇口やシンクなどの水アカ汚れにクエン酸水（水200mlにクエン酸小さじ1）を吹きかけ、拭きとって良く水で流しましょう。

洗濯槽：クエン酸を数時間浸け置き（高水位に設定した水にクエン酸1カップ程度）しておくことで、石鹸カスと混ざった頑固な洗濯槽の水アカもきれいにお掃除できます。浮き上がってきた汚れはそのまま流すと詰まりの原因になる



ので丁寧にすくい取りましょう。その後、通常の洗濯コースですすぎと脱水を行います。

トイレ：黄ばみ部分にトイレトーパーペーパーをはりつけ、クエン酸水を吹き付けて10分ほど放置した後、擦って汚れを落としましょう。

*重曹

油汚れ、皮脂、衣類の汗シミなど酸性の汚れには重曹が効果的です。

フローリング：フローリングやお風呂の軽度な皮脂汚れには重曹水（水100mlに重曹小さじ1）をスプレーし雑巾で拭きとります。

換気扇：換気扇のファンについた頑固な油汚れには、水1：重曹3を混ぜ合わせた重曹ペーストを塗り、しばらく置いた後スポンジでこすると簡単に汚れが落ちます。鍋の焦げやガスコンロの五徳の汚れ落としにもお勧めです。



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）

3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)

ヨガ教室、健康体操教室について

新型コロナウイルスの感染拡大のリスクが高まっていることから、ご参加の皆さまの健康と安全を考慮し、当面中止することとなりました。

ご理解・ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

※ 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、お薬に関する事、「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