

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
385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 働きがちな
経済成長も11 住み続けられる
まちづくりを

健康経営優良法人2020に認定されました!

平野健康宣言

「健康で幸せな生活の実現を願って」

私たちは社員一人ひとりが自らの心身の健康保持・増進に取り組み、健康で環境にやさしい生活習慣の提案とその実践に役立つサービスを提供して、地域の皆様の生活の質の向上に貢献できるよう努めてまいります。

健康経営とは?

従業員の健康保持・増進への取り組みが収益性を高めるという考えのもと、経営的視点から健康管理を行うことをさします。

企業が経営理念に基づき健康管理に取り組むことは、従業員の活力向上、生産性の向上だけにとどまらず、組織の活性化・価値向上にもつながります。

平野薬局が健康経営の取得を目指したきっかけ・・・

私たち平野薬局は経営理念に「保険調剤・ヘルスケアでみなさまのQOL(生活の質)の向上に貢献します」と掲げております。地域の皆様の健康をサポートしていくために、まずは私たち従業員一人ひとりが健康を見つめ直し、健康への意識を高めていくべきではないか、というところから、健康経営の取得に向けて取り組みを開始しました。



認定までの具体的な取り組みの事例

- ①食生活の改善に向けて、定期的なAGEs(体内の余分な糖とタンパク質が結合した老化物質の量)スコア測定を実施し、管理栄養士の指導のもと、数値改善に取り組んでいます。
- ②ヘルスツーリズムとしてシャワートレッキングなどのイベントを実施しています。
- ③運動習慣のない社員も楽しんで取り組めるよう、年に数回歩数競争を実施してモチベーションアップと習慣化を進めています。
- ④コミュニケーション促進に向けて、年に3回、店舗の枠を超え全社員による情報共有や意見交換の場を設けて、業務内容や職場環境の改善に繋げています。
- ⑤全社員が定期健康診断やストレスチェックを受け、結果に応じて医師による意見聴取や保健指導を実施しています。

今後の活動について

健康経営優良法人の認定をいただきましたが、取得して終わりではなく、今後も積極的に歩数競争やAGEs測定など実施していくとともに、さらに自社の健康課題を見つけて取り組んでいきます。2020年度の健康経営優良法人(中小企業部門)認定社数は、愛媛県で49社です。前年度よりも健康経営を取り入れる企業が増えています。これから私たちは、地域に健康経営の拡大と、その取り組みなどについて情報発信していく役割を担い、少しでもみなさまの健康へのお手伝いに繋がればと考えております。



PMSと月経困難症

「生理前は、カラダとココロがしんどい。」
 「生理痛はつらいけど、皆そうだから仕方ない。」そうやって、毎月くり返される不調があっても、『ガマンするもの』とひとりで耐えている女性が多いと思います。そしてそれは大人だけでなく、10代の子どもたちにも当てはまります。また、症状の程度は個人差が大きいので周りの人に理解してもらえないことも多く、仕事・家事・勉強などへの影響ははかりしれません。



生理前の症状 PMS

生理の始まる3~10日前頃からおこる不快な症状が「PMS（月経前症候群）」で、生理の開始とともに軽減・消失するのが特徴です。原因ははっきりとはわかっていませんが、女性ホルモンの変動が関わっていると考えられています。PMSの認知度はまだ低く、生理中に鎮痛薬を飲むことはあっても、生理前の症状には特に対処していない人が大半を占めているようです。

カラダの症状	ココロの症状
<ul style="list-style-type: none"> ・乳房の張り ・腹痛 ・頭痛 ・むくみ ・ニキビや肌あれ ・便秘 ・下痢 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラ ・怒りっぽくなる ・不安 ・無気力 ・憂うつ ・涙もろくなる 等

生理中の症状 月経困難症

生理中にあらわれる強い下腹部痛・腰痛・頭痛・下痢などの不快な症状が「月経困難症」です。子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている場合もありますので、症状がひどくなった時は早めに医師に相談することをお勧めします。

薬によらない治療法

まず、症状日記をつけて発症時期などを自分で把握することで、対処がしやすくなります。

- ◆適度な運動と規則正しい生活
- ◆ビタミンB₆・ビタミンD・カルシウム・マグネシウムを積極的に摂取
- ◆カフェイン・アルコール・喫煙は控える
- ◆症状が重い場合には、仕事の負担を減らすことが治療になる場合も

薬による治療法

主な処方薬として、次のようなものが挙げられます。

女性ホルモン剤【低用量経口ホルモン剤(LEP)など】
 そもそも原因である排卵を止め、女性ホルモンの変動をなくすことで痛みやその他の症状が軽快する。LEPは少ないホルモン量で排卵を止められるため比較的副作用が少ないうえ、服用中のみ一時的に排卵を止めるもので、中止するとすぐに排卵が回復し、その後の妊娠には影響を与えない。服用している間は生理不順も改善され、周期が安定する。

鎮痛剤
 下腹部痛や腰痛、頭痛などの軽減に使用。早めの服用が効果的。

抗不安薬
 イライラ・憂うつ・不安感・不眠など、精神的な症状が強い場合に使用。

その他の薬
 漢方薬・利尿剤・ビタミン剤なども症状に合わせて使用。

市販薬を飲んで改善しなかった方も諦めずに、ぜひ一度は婦人科の先生に相談して、あなたの症状や体質に合った治療法をみつけてください。また、思春期のお子さんがいらっしゃる場合は、普段からお子さんの体調変化を気にかけて、相談しやすい環境を作ってあげましょう。

ご存じですか？日本人の食事摂取基準

皆さんは、『日本人の食事摂取基準』という資料を目にした事はあるでしょうか？

この基準は、健康増進法という法律に基づき生活習慣病やフレイル（虚弱）のリスクがあったとしても、おおむね自立した日常生活ができる方を対象に、国民の健康保持・増進を目指して策定されています。5年毎に改定があり、ちょうど今年が改定の年となっているため、前回との変更点をお伝えします。

塩分の摂取目標量が減に

平成30年度版の国民健康栄養調査によると、1日当たりの塩分平均摂取量は男性：11g、女性：9.3gでした。今回の改定では目標量がさらに厳しくなり、男性：7.5g/日未満、女性：6.5g/日未満へ変更となりました。ただし、高血圧、慢性腎臓病の重症化予防のための目標量は、変わらず6.0g/日未満です。意識して減塩を心がけましょう。

高齢者のたんぱく質摂取目標量が増加に

以前は、高齢になる程たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品等）の摂りすぎにより腎臓に負担がかかるため、摂取量を少なくした方がよいと言われていました。

しかし、食事からのたんぱく質摂取量が減少すると、高齢者の低栄養のリスクを上昇させる事が分かり、今回の改定では全年齢のうち65歳以上において、1日の総摂取エネルギーに占めるたんぱく質の割合が最も高く設定されました。（摂取目安の例は下記の通りです。）

たんぱく質は骨格筋を作る重要な材料の1つですが、これだけで作ることはできないため、その他の栄養素も必要です。エネルギーの他に補助的役割をする栄養素として、特に最近注目されているのがビタミンDです。魚や干しシイタケに多く含まれている他、女性の皆さんが避けがちな紫外線には、体の中でビタミンDを活性化する働きがあります。過剰摂取には注意が必要ですが、食事からの摂取や日光浴も心がけましょう。

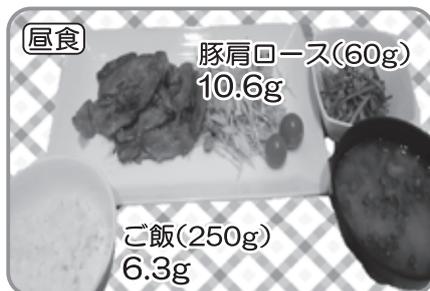
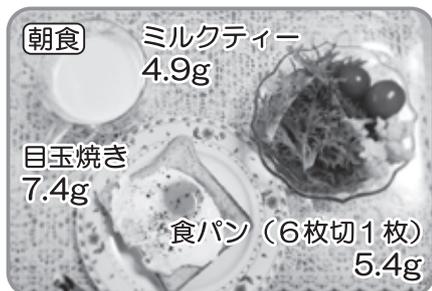
さらに詳しい改定内容やその他の変更点が気になる方は、厚生労働省のホームページに掲載されているため、参考にしてみてください。また、『日本人の食事摂取基準』は健康な人を対象にしており、疾病等で個別対応が必要な場合もあります。平野薬局には管理栄養士が常駐していますので、ご自身の必要な栄養量が気になる方は是非お声がけ下さい。

●65歳以上で必要な栄養量

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー (Kcal) ※1	1800~2400	1400~1850
たんぱく質 (g) ※2	60	50

※1 65歳以上の身体活動レベル I（低い）・II（普通）
 ※2 65歳以上の推奨量より

↓たんぱく質60gはこれくらい



息切れ

最近ちょっと動いただけで、息切れがするということはありませんか？年のせいかな・・・と簡単に片付けてしまっただけではありませんか？息切れには様々な原因があり、重篤な病気が隠れていることもあるのでぜひ一度チェックしてみましょう。



息切れの症状

呼吸が苦しい感じがする、呼吸の回数が増える、深呼吸をしないとしんどい、息苦しくて目が覚めてしまう、などが挙げられます。

息切れの原因となる病気

- 肺の病気・・・肺炎、慢性閉塞性肺疾患、びまん性汎細気管支炎、気胸、肺がん、異物誤嚥、縦隔腫瘍、気管支喘息、過換気症候群など
- 心臓の病気・・・急性心筋梗塞、急性心不全、急性心膜炎、心臓弁膜症、拡張型心筋症、不整脈など
- 血管の病気・・・肺血栓塞栓症、肺梗塞など
- 血液の病気・・・鉄欠乏性貧血、白血病、骨髄異形成症候群など
- その他・・・甲状腺機能亢進症、ギランバレー症候群、不安障害、自律神経失調症など

息切れの治療

肺炎や胸膜炎など一時的な病気が原因の時は、病気が改善すれば息切れも改善が望めます。しかし一部の肺炎では肺の機能が改善しないこともあり、誤嚥性肺炎など繰り返しやすい疾患では、徐々に肺機能が低下することがあります。

息切れの原因となる病気には治療で改善が望めないものもあり、それ以上症状が悪くならないようする治療が中心となるので、早めの受診が必要です。

- 慢性閉塞性肺疾患・・・タバコを現在または過去に吸っていたことが原因の一つです。まずは禁煙することが重要です。
- 心臓の病気が原因の時・・・心不全では、心臓がうまく血液を全身に送れなくなっているため、その治療をおこないます。また不整脈が原因の時には、内服治療やペースメーカーが選択されることもあります。
- 貧血・・・出血する病気がないか確認した上で、鉄分が不足していれば、内服または注射で鉄分を補う治療をします。高齢者で造血機能が低下している時には輸血が必要になることもあります。

息切れの予防・ケア

- 禁煙・・・肺や心臓の病気には、受動喫煙も含めタバコが原因の事があります。ご自身や大切なご家族のためにぜひ禁煙しましょう。
- 予防接種・・・インフルエンザ・肺炎球菌などの予防接種を受けましょう。
- 感染予防・・・風邪などがはやる時季は、マスク・手洗い・うがいなどで感染を予防しましょう。
- 疲れをためない・・・抵抗力の低下でかかりやすい病気を予防しましょう。
- 体力をつける・・・平地歩行やスクワットなど下肢を鍛える運動を毎日少しずつ続けましょう。



男性の更年期障害(LOH症候群)

今ではさすがに「更年期障害といえば女性！」と決めつける人は減ってきていますが、まだまだ男性更年期障害の認知度は低く、症状が現れているのに自覚していない男性も多いのが現状で、医学的にはLOH症候群 (late-onset hypogonadism：加齢男性性腺機能低下症候群)と呼ばれています。

LOH症候群の原因

LOH症候群の主な原因は男性ホルモンであるテストステロンの低下です。テストステロンの量は10代前半から急激に増え始め、20歳頃をピークに年齢とともになだらかなカーブを描いて減少します。このため女性の更年期障害が閉経期前後に集中するのと違って、男性の更年期障害は40代後半頃から発症しやすくなり、最も多いのは50～60代で、70～80代で症状を訴える方もいます。

もう1つの大きな原因はストレスや生活習慣です。働き盛りの40代男性が、仕事のストレスや過労、不健康な食事、喫煙、アルコールの過量摂取、睡眠不足などによってテストステロンが減りLOH症候群になる、という事例も多いようです。

テストステロンは大事なホルモン

ドーピングで有名なテストステロンは何となく嫌われ者のイメージがありますが、男性の健康を保つ最も大事なホルモンと言っても過言ではありません。古くは獲物を得るための記憶力・判断力・筋力などの源であり、他にも意欲やライバル心、公平性などにも関係する「社会性ホルモン」とも呼ばれています。現代社会においては、日常生活や身体機能に必要な筋肉や筋力の維持はもちろん、代謝を制御することで、狭心症や動脈硬化、糖尿病や肥満、メタボリックシンドローム、アルツハイマー病などさまざまな疾患の原因や予防に関与していることが知られてきています。

LOH症候群の症状

LOH症候群は、身体的には全身の疲労感や倦怠感、性欲低下、ED（勃起障害）、不眠、肩こりなど、精神的には気力の衰え、集中力の低下、イライラ、抑うつなど、症状は多岐にわたります。もしも心当たりの症状があるようでしたら、男性更年期障害なのかどうか、自分の症状はどの程度なのかを下の表の「AMSスコア」でチェックしてみましょう。AMSスコアは男性更年期障害の診断に世界的に広く用いられている質問票で、17項目の質問に5段階で回答し、それぞれの点数を合計して総点数で評価します。

※AMS (Aging Male Symptoms rating scale) スコア

チェック項目	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
1. 総合的に興味が思わしくない	1点	2点	3点	4点	5点
2. 関節や筋肉の痛み	1点	2点	3点	4点	5点
3. ひどい発汗	1点	2点	3点	4点	5点
4. 睡眠の悩み	1点	2点	3点	4点	5点
5. よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1点	2点	3点	4点	5点
6. いらいらする	1点	2点	3点	4点	5点
7. 神経質になった	1点	2点	3点	4点	5点
8. 不安感	1点	2点	3点	4点	5点
9. からだの疲労や行動力の減退	1点	2点	3点	4点	5点
10. 筋力の低下	1点	2点	3点	4点	5点
11. 憂うつな気分	1点	2点	3点	4点	5点
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる	1点	2点	3点	4点	5点
13. 力尽きた、どん底にいると感じる	1点	2点	3点	4点	5点
14. ひげの伸びが遅くなった	1点	2点	3点	4点	5点
15. 性的能力の衰え	1点	2点	3点	4点	5点
16. 早朝勃起（朝立ち）の回数の減少	1点	2点	3点	4点	5点
17. 性欲の低下	1点	2点	3点	4点	5点
合計					点

26点以下：正常

27～36点：軽度

37～49点：中等度

50点以上：重度

AMSスコアの点数は、受診や治療が必要かどうかの目安になりますが、本人がどう感じているのかも重要で、仮に軽度という判定が出て、本人がつらさを感じているようなら「気のせい」「年のせい」と見過ごして進行させてしまう前に医療機関で相談した方がよいでしょう。

フードマイレージ (food mileage)

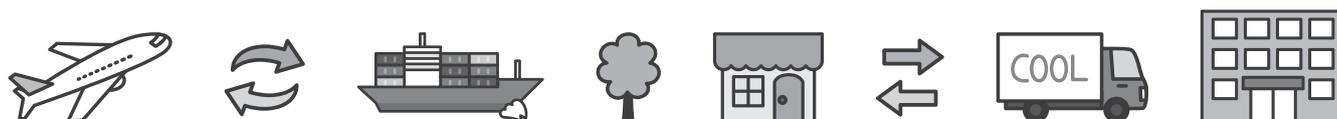
フードマイレージとは、「食料輸送距離」のことで、食料の輸入量と輸送距離を掛け合わせた値で表されます。なるべく近いところから食料を仕入れると輸送に伴うエネルギーやCO₂が削減され、その分地球への負担が減るとされ、環境への影響を表す指標として利用されています。

日本のフードマイレージは、総量では世界中で群を抜いて大きく、その原因として食料自給率が低く多くの食品を輸入に頼っていることや、輸送距離が他国より長いことが挙げられています。

フードマイレージは、輸送時の観点のみから割り出される値のため、これを小さくする事だけで環境への負担を減らす事につながるとは限

りませんが、地球環境に与える影響として知ることでも大切です。

国内においても、その地域で作られたものを地域内で消費する「地産地消」の考えが推進されています。環境に優しい食品を選ぶために、普段食べているものがどこで生産され私達の元へ運ばれてきたのか一人一人見直してみませんか。



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)

4月7日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
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・22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