正しい知識で正しい治療
平野 医薬だより
第387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

シトラスリボンプロジェクト

みなさんはシトラスリボンプロジェクトをご存知ですか？

【ただいま、おかえりを言い合えるまちに】をテーマに、新型コロナウイルスをめぐる誹謗中傷や偏見をなくそうと愛媛県内で立ち上がったプロジェクトです。

地域、家庭、職場または学校の三つの場所を輪で結び、そのシトラスカラーのリボンをシンボルにした活動です。

シトラスリボンプロジェクトをすすめる理由

ウイルス感染拡大阻止はもちろん大事ですし、経済対策も大事です。しかし、もうひとつ忘れてはならないことは、たとえウイルスに感染してしまっても、地域の中で笑顔の暮らしを取り戻せることの大切さです。「ただいま」「おかえり」と言い合えて、お互いを思いやる心があってこそ安心・安全で、誰にとっても暮らしやすい町なのだと思います。

感染が確認された方々やその家族への差別や偏見が広がることを防ぐため、そして私たちの暮らしを守り、支えてくれる方々（医療従事者・生活を営む上で欠かせない仕事に従事している人々など）への感謝も込めて、「ただいま」「おかえり」とお互いに言い合える人の輪を、ここ愛媛から…。コロナ禍のその後も視野に入れて、暮らしやすい町を目指しませんか？

賛同していただける方へ

①シトラスカラー＝柑橘をイメージした色のリボンや紐などを準備します。

②「地域・家庭・職場または学校など」を示す「三つの輪」を作って結べば、シトラスリボンの出来上がりです。結び方は「飾り結び」「小花結び」「総角結び」などを参考にしてください。

Citrus Ribbon PROJECT

③このシトラスリボンを身に着けたり、玄関や目に付くところに掲示してください。周りの方々と贈り合うのも良いと思います。

④リボンの画像をSNSで発信することも、このプロジェクトが広まるきっかけになります。

平野薬局もシトラスリボンプロジェクトに応援企業として参加しております。シトラスリボンが多くの人の目に留まり、感染者や支えてくれる方々を地域で温かく迎える意識が広がることを願って、私たちにできることを少しずつ発信していければと考えております。

免疫力UP！
～感染症に負けない体づくり～

ウイルスや細菌などの感染症にかかりにくくするために、日頃から食事や運動など生活習慣に気をつけて、体力や抵抗力を落とさない事が大切です。

そのために気をつけたいポイントをお伝えします！

〈生活習慣〉

●自立神経を整える
- 規則正しい生活　・よく笑う
- ストレス発散　・よく噛む

●体を温める
- 少しきつめの運動（下半身の筋力運動）
- ３つの首（首、手首、足首）を温める

〈おすすめの食材〉

●腸内環境をよくする

免疫をつかさどるリンパ球の７割は腸に集中しています。

腸内環境を整える事が免疫力UPに！

水溶性食物繊維（きのこ、海藻、果物など）、不溶性食物繊維（豆類、ごぼう、セロリなど）、発酵食品（味噌、塩こうじ、ヨーグルトなど）

●粘膜を強化する

口、鼻、喉などの粘膜はウイルスや異物から身体を守っています。粘膜を強化する栄養素を十分に摂りましょう。

緑黄色野菜（人参、ピーマン、ゴーヤなど）、きのこ類（＋日光浴）、柑橘類、赤身の肉、魚、卵、大豆製品など

●免疫細胞を活性化

病原体が侵入すると白血球が活性酸素を出して攻撃します。過剰な活性酸素は免疫細胞などを傷つけるため、抗酸化物質を多く含む食材がおすすめです。

緑黄色野菜、たまねぎ、お茶、ナッツ類、柑橘類、赤身の肉など

おすすめレシピ

★ハンバーグ（トマトソース）

ひき肉……60g	塩こうじ……4.5g（大さじ1/4）
たまねぎ……50g	コショウ……少々
豆腐……25g	パン粉……4g（大さじ1）
卵……12.5g（1/4個）	油……4g（小さじ1）
水……200cc	コンソメ……2.5g
トマトピューレ…25g	しめじ……30g

①ボールにひき肉、塩こうじ、コショウを入れ、粘り気が出るまでこねる。

②①にみじん切りにした玉ねぎ、水を切った豆腐、パン粉、卵を入れてさらにこね、小判型に成型する。

③フライパンに油をひいて②を両面キツネ色になるまで焼き、水、コンソメ、しめじを入れて火を通す。最後にトマトピューレを加えてひと煮たちさせる。

腸内環境改善、粘膜強化、免疫力活性化の食品を使用したレシピです！

★バナナくるみヨーグルト

バナナ……1本（小さめ）	
くるみ……9g（3つぶ）	
レモン汁……2.5g（小さじ1/2）	
ヨーグルト……80cc	

①クルミは素焼きし、食べやすい大きさに砕いておく。

②バナナをスライスし、レモン汁を加えて混ぜる。

③ヨーグルトに②をのせ、①を上から散らす。

お腹の調子を整えてくれる簡単おやつです

おうちで簡単トレーニング

新型コロナウイルス感染防止のために以前よりも自宅にいる時間が増え、運動したり体を動かしたりする機会が減っています。３密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けて新型コロナウイルスに対応した新しい生活様式へと移行していく中で、特に高齢者は外出の自粛で人とのかかわりが少なくなったり運動機会が減ったりするため、フレイル（加齢に伴い心身が老い衰えた状態）の進行が懸念されています。自宅で出来る簡単なトレーニングで筋力の維持やフレイルの予防を行いましょう。

スクワット

（下半身の筋肉をバランスよくトレーニング）

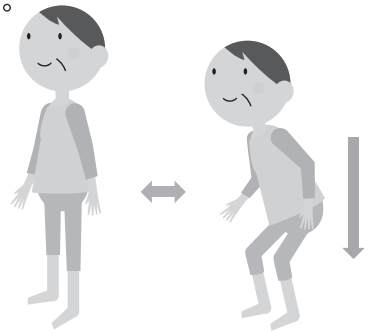
①足を肩幅くらいに開き、つま先はやや外側に向けて立つ

②４秒間かけてゆっくりと腰を落とす（最大で膝が90度まで）。

※膝がつま先より前に出ないように、お尻が床に引き寄せられるイメージで。

②４秒間かけて戻す。

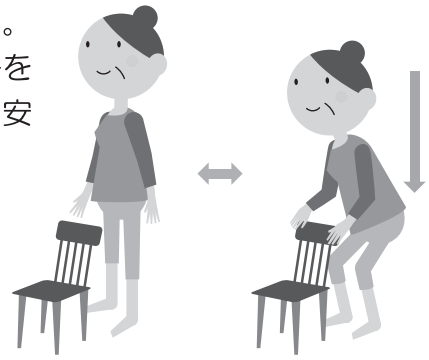
③10回を１セットで、週に３セット以上を目標に



足腰に自信のある方…さらに足を大きく開いて、太ももが床と平行になるまで腰を落とす。

足腰の弱い方…椅子の背を持ちながら、無理のない範囲で行う。

※後ろにも椅子を置いておくと安心です。



ひざ伸ばし

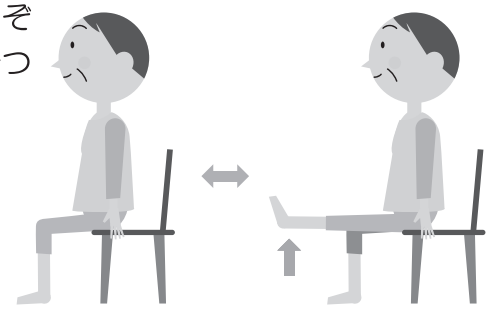
（衰えやすい太もも前側の筋肉のトレーニング）

①背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛ける。両脚は肩幅くらいに開く。

②両手で椅子の座面を軽く持ちながら、４秒間かけて足が床と平行になるようにゆっくりと上げる。

④４秒間でゆっくりと戻す。

⑤左右それぞれ10回ずつ行う。



もも上げ

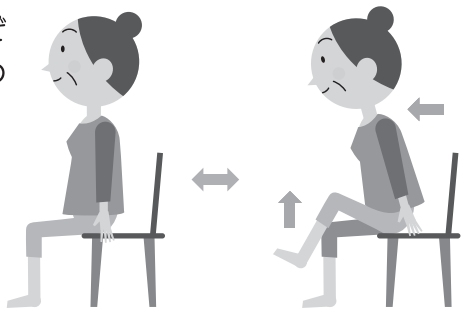
（大腰筋と腹筋を鍛えるトレーニング）

①背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛ける。両脚は肩幅くらいに開き、両手で椅子の座面を軽く持つ。

②４秒間かけて膝を胸に近づける。同時に上体も少し前かがみに。

②４秒間でゆっくりと戻す。

③左右それぞれ10回ずつ行う。



朝夕の涼しい時間帯に人が少ない場所で散歩を行ったり、ラジオ体操を行ったりするのもよいでしょう。これからの季節は新型コロナウイルスへの対策に加えて、熱中症や夏バテの予防も大切です。栄養バランスのとれた食事や適度な運動を行い、体力の維持に努めましょう。

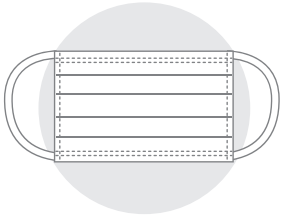
毎日自分や家族の体調チェックをしてみましょう！

新型コロナウイルスの感染防止対策として、マスクの着用や手洗い、消毒液の使用などに気をつかわれている方もとても多いのではないかと思います。

それに加えて、もしも自分が、身近な人が感染をしてしまったかもという場合の備えも大切です。手帳やノートに体温や体調、出かけた場所などを記録して、毎日の体調管理に役立ててみましょう。

体調チェックって何を確認するの？

・体温：できるだけ決まった時間に検温しましょう。
・食事：におい・味などを感じて美味しく食事は摂れていますか。
・症状：（咳や痰、のどの痛み、倦怠感、鼻水・鼻づまりなど）
　発熱や頭痛などで解熱剤を使った場合はどんな薬をどの程度服用したか。
・その他体調で気が付いたこと：どんな小さいなことでもいいので記入しましょう。
・持病の治療薬があればしっかり飲めているかも確認しましょう。
・勤務：勤務状況と場所
・出かけた場所・会った人：出かけた先、何時頃、誰に会ったか、マスクは着用していたかどうか記入してみましょう。



自分の平熱を知っていますか？

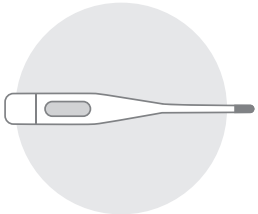
体温は、体温計があれば誰でも気軽に測れるため、もっとも身近な体調チェックの手段です。自分の平熱を知っておけば、いざという時に落ち着いて正しい判断ができます。

体温は身長や体重と同じように、個人差があります。子どもはやや高く、年配の方はやや低めです。個人ごとに、そして測る時間帯、わきや耳など測定部位によっても平熱は異なります。

熱が出る病気にかかっていなくても、運動、時間、気温、食事、睡眠、女性の性周期、感情の変化などによって体温は変動しています。また、朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズムがあり、１日のうちで早朝が最も低く、次第に上がり、夕方が最も高くなります。

あらかじめ測定時間や部位を決めて平熱を知っておくことが大切です。

正しい検温方法（わきの場合）



①体温計の先を下から上にむけて押し上げるようにして、わきのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。
②体温計が上半身に対し30度くらいになるようにしてわきをしっかり閉じます。
③測定の温度が一定になるまで水銀体温計や実測式の体温計は10分以上、予測式なら電子音がなるまでじっとしていましょう。

※飲食や入浴、運動などをした後や外出後の30分間は検温に適しませんので避けて、測る前にはわきの汗をしっかり拭きとりましょう。
※動かず、じっとしているのが基本姿勢です。もしも途中で体温計を取り出したら、最初からやり直しです。

日頃から、体温や体調などを記録し、自分や家族の健康状態を把握してみましょう。

頭痛薬の使用過多による頭痛 薬物乱用頭痛

「頭痛薬を飲んでいるのに頭痛が起こってしまう」、「薬の効き目が前より弱くなった」、「頭痛の頻度が増えた」。このようなことに当てはまる場合は、「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）」の可能性があります。薬物乱用頭痛の名称が用いられていますが、違法な薬物の乱用とは違います。

近年では、市販の解熱鎮痛薬や頭痛薬を日常的に服用していることが原因で、薬物乱用頭痛に悩まされている方が増えています。薬物乱用頭痛は頭痛薬の過度な使用により脳が痛みに敏感となり、小さな刺激でも痛みとして感じてしまう状態となってしまうことが原因と考えられます。

温度やにおい、音などの日常的な環境の変化やストレス、精神状態の変化など、小さな刺激でも頭痛のきっかけとなるため、毎日のように頭痛に悩まされます。また、頭痛への不安から鎮痛薬を予防的に常用すると、さらに刺激や痛みに敏感になり、その結果として頭痛の回数が増えてしまうという悪循環を繰り返します。

診断

頭痛に用いる鎮痛薬には、アセトアミノフェンや非ステロイド性消炎鎮痛剤（ロキソニンなど）、トリプタン、複合鎮痛薬（鎮痛薬とカフェインの合剤など）、エルゴタミン製剤などがあります。

３か月を超えて、単一成分の鎮痛剤では１ヶ月に15回以上、その他の屯用薬については１ヶ月に10回以上飲んでいないかどうかをチェックします。もしこれに当てはまれば、薬によって起きている「薬物乱用頭痛」の疑いがあります。

治療

薬物乱用頭痛の治療は主に以下の３点です。

1. 原因となっている薬剤の中止
2. 薬剤中止後に起こる頭痛（反跳性頭痛）への対応
3. 予防薬の投与

薬物乱用頭痛は医師の指導のもと、適切な治療を行うことが大切です。原因となっている薬剤を中止することで、その反動で反跳頭痛という強い頭痛や吐き気などの症状が１～２週間程度続くことがあります。原因薬剤以外の治療薬や頭痛予防薬で治療します。

原因薬剤を中止後は徐々に刺激に過敏となっていた脳の状態が元に戻ります。その状態から元来の頭痛に対しての適切な治療を行います。

SDGsの大きな目標のひとつ「すべての人に健康と福祉を」の下には、13の小さな目標（ターゲット）があり、そのうちの一つが「薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む物質乱用の防止・治療を強化する。」です。

薬物乱用とは本来の医療目的からはずれて使ったり、医療目的でない薬物を不正に使ったりすることです。覚せい剤や大麻など違法薬物の使用だけではなく、医師に処方された薬や市販薬でも用法や用量を守らないで使用することも乱用にあたります。

身近なものとして、睡眠薬・鎮痛剤・下剤なども乱用されやすい薬です。乱用すると心身に悪影響が及びます。自己判断で減薬・断薬を行なうのは危険なので、現在飲んでいる薬について疑問や不安を感じたときは、まず主治医に相談しましょう。お薬のことでなにかお困りのことがありましたら、いつでも平野薬局にご相談ください。

エコ・クッキング

エコ・クッキングは、身近な食生活から始めるエコ活動です。

環境を思いやりながら「買い物」「調理」「片づけ」の一連の流れを通して環境にやさしい食生活を送ることです。

「買い物」、「調理」、「片づけ」で私たちが環境のためにできることをご紹介します。

買い物

・旬の食材を選ぶ

旬の食材は栽培時に必要なエネルギーが少ないうえ栄養価が高く、価格も安いというメリットがあります。

・地産地消を心がける

距離が近いほど運搬にかかるエネルギーが少なくすみます。地元でとれた食材や国産食材を選びましょう。

調理

・食材を無駄にしない

いつも捨てていた食材の皮や茎の中には、食べられるものがあります。食材を丸ごと利用しましょう。

・省エネな調理法を工夫する

複数の食材を一緒に加熱する（同時調理）、余熱を利用するなど工夫することにより時間短縮にもなります。

片づけ

・節水し排水を汚さない

鍋やお皿の汚れは洗う前に拭きとる。

油汚れの食器は重ねないようにし、汚れの少ないものから順番に洗う。

環境のために私たちができること、エコ・クッキングから始めてみませんか。

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）

６月２日（火）平野屋薬局・平野みらい薬局
９日（火）平野グリーン薬局・10日（水）平野ごう薬局
16日（火）平野あさくら薬局・23日（火）平野拝志薬局
事前に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あることから、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。

㈱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　㈱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。
CSR
P－00083