

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 389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

2020年度 健康教室しました

7月28日(火)平野みらい薬局2階にて2020年度健康教室【塩分控えめの食事】を開催しました。当日は6名の方全員にマスクを着用していただき、密にならないように席の間隔をあげ、換気をしての開催となりました。



まず、曾我部薬剤師から減塩についての話がありました。狩猟時代から稲作時代への食生活の変化に伴い、塩分を摂取することが必要となってきた歴史があり、人類と塩の関係は切っても切りはなせないものとなってきたそうです。塩の働きとして、塩分濃度の調整・Ph値の調整などがありますが、塩分を摂りすぎると、高血圧、動脈硬化、腎障害などの病気になる恐れがあります。塩分の摂取は男性7.5g/日、女性6.5g/日、高血圧の方は6.0g/日未満になるように心がけましょうということでした。

長嶋管理栄養士からは、減塩のコツとして食

塩相当量を確認して商品を購入することや、出汁を取ったり、香味野菜を使ったりして薄味を美味しく食べる工夫などの話がありました。



その後は、みんなでテキパキと作業をして料理を作り、試食しました。

「今日試食してみて、家での味付けが濃いことに気が付いたので、これから薄味を心がけたい」「ちくわやウインナーなどの加工品をよく使うので減らしていきたい」「最後に味付けをしたり、調味料はかけずにつけて食べるなどいろんな減塩のコツがあることを知れてよかった」等の感想が寄せられました。

平野薬局では健康支援事業を今後も続けていきます。ご意見・ご要望などお寄せください。



便利でお得な薬局の活用術

かかりつけ薬局をもつとお得？

近所の親切な薬局、丁寧に相談に乗ってくれる薬局。そんなところをかかりつけにするとお得なことがあります。

薬局で支払う「お会計」は、厚生労働省に決められた保険点数によって計算されています。

2年に1度改定され、2020年の4月から複数の医療機関から発行された処方箋をまとめて同時に薬局に持っていくと、2枚目以降の処方箋の基本料の額が低くなりました。

具体的には、内科を受診して、それから眼科も受診してと複数の医療機関から処方箋をもらった時に、一緒にかかりつけの薬局に持っていくと医療費が3割負担の方だと20円ほど安くなります。

費用が安くなるのもうれしいですが、かかりつけの薬局を利用することで、薬の重複防止や飲み合わせの確認などがしやすくなり、より安全に薬を利用できます。また、なじみの薬剤師が服薬履歴や体調の変化を把握してくれるので、何かあったときに気軽に相談ができたり、生活面でのアドバイスをもらえたり、健康を維持しやすいなどのメリットもあります。



処方箋の有効期間も確認しておきましょう！

処方箋の有効期間は発行された日を含めて4日です。例えば木曜日に処方箋をもらったなら、日曜日までが期限です。日曜日は閉まっている

薬局も多いため早めに薬局に行きましょう。有効期間を過ぎてしまうと原則、再度受診をして新しく処方箋を発行してもらう必要があるので注意が必要です。

お薬手帳を持てばお得？！

かかりつけの薬局に3カ月以内に処方箋を持っていく場合、お薬手帳を持参すると支払いが安くなります。

お薬手帳は、自分が使っている薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。さらに、皆さんと医師や薬剤師などとの間でお薬の情報を共有するための「連絡帳」でもあります。

例えば、お薬手帳に手もとに残った薬（残薬）の数を記録する欄があるのをご存知ですか？残薬がある場合には伝え忘れないようにお薬手帳に記録して、医師や薬剤師に見せてみてください。継続して使用する薬であれば、次回薬をもらうときに残薬分を減らしてもらうことができ、その分のお薬代が少なくなります。

お薬手帳は薬の飲み合わせの確認や合わない薬を把握したり、安心して薬を使うために大事なものです。急な入院や災害などの緊急時にも薬の記録があると、迅速で適切な治療が受けられます。病院・薬局に行く時はもちろん、緊急時に備えて、保険証といっしょに常に携帯しましょう。

★お薬のことで困ったことがあればすぐに連絡がとれるように、お薬手帳には「日常利用する薬局」の名前や連絡先の記載をお願いしています。



背中の痛み



背中の痛みは一時的な筋肉や骨の障害であることが多く、自然によくなることがほとんどですが、次のような病気が原因のことがあります。

筋肉に原因がある場合

筋膜炎、筋挫傷など…無理な姿勢や動きの後、動くと悪化する場合

筋膜炎は、筋肉の使い過ぎによって筋膜（筋肉を覆う薄い膜）が水分を失って硬くなった状態です。身体の様々な場所で起こりますが、特に後頭部、首、肩関節周辺、背中や腰などに生じやすいようです。

骨に原因がある場合

- ・変形性脊椎症
- ・骨粗鬆症
- ・脊柱管狭窄症
- ・圧迫骨折

内臓に原因がある場合

- ・気管支炎…咳・痰・発熱が主な症状ですが、背中や腰、筋肉の痛みが出ることもあります。コロナウイルス感染症も念頭に置き、まずは電話で相談しましょう。
- ・虚血性心疾患…胸や背中に強い痛みや圧迫感、息苦しさを感ずります。冷や汗が出たり、意識障害を起こしたりすることもあります。胸痛とともに動悸、息切れ、めまいなどの症状が出るのが特徴です。
- ・急性膵炎…膵臓は消化液（膵液）やインスリンなどのホルモンを分泌する臓器で、胃の後ろ側にあります。膵炎は、膵管の流れが悪くなり膵液が膵臓内で異常に活性化し膵臓そのものを消化、炎症を起こす病気で、みぞおちや背中に痛みが出ます。
- ・胆石症、胆嚢（たんのう）炎…胆嚢は胆汁を一時的にためておく臓器で、食事が刺激となって十二指腸へ流れていきます。胆嚢や胆管に結石ができると、痛みを生じることがあ

ります。食後に右側上部肋骨あたりやみぞおちに痛みが出て、炎症が強くなると右肩や背中にも痛みが広がります。

- ・腎・膀胱・尿管結石など…左右どちらかの背中が急に痛くなり、血尿を伴うこともあります。
- ・がん…痛みの出ることが多い疾患ですが、食道・胃・膵臓・膀胱がんなどでは背中の痛みが出ることがあります。

その他

- ・带状疱疹…子どもの頃に感染した水痘ウイルスが、免疫力が低下した時に再び活動を始めることによって起こります。通常身体の左右どちらかの神経に沿って帯状に発疹や水疱が生じます。発疹が引いたあとも痛みが長期間続くことがあります。発症後早めに抗ウイルス薬による治療を受けることが大切です。
- ・血管に原因がある…大動脈乖離・大動脈瘤
大動脈乖離では突然胸や背中に激しい痛みが出る事が多く、緊急の治療が必要です。また大動脈瘤は徐々に大きくなるため気づきにくいのですが、大きくなると周辺の臓器を圧迫して痛みが出ることがあります。胸部大動脈瘤の場合は気管を圧迫し呼吸困難になったり、声がかすれることもあります。動脈瘤が破裂すると、血液が血管外に流れ出て激しい痛みとともにショック状態に陥り、命の危険もあります。

受診のめやす

次のような症状がある時には、医療機関の受診を考えましょう。

- ・歩くのがつらい
 - ・足がしびれる
 - ・脱力
 - ・発熱
 - ・血尿
 - ・体重が減少しているなど
- 痛み以外の症状も合わせて考え、適切な医療機関を選びましょう。

マスクによる肌荒れ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出の際はマスクの着用が欠かせなくなりました。今や生活必需品となりましたが、夏の暑い時期に長時間にわたるマスクの着用で肌トラブルを起こす人が増えています。



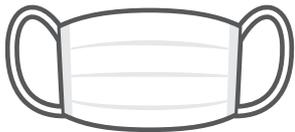
マスクによる肌荒れは、マスク内部の蒸れやサイズが合わないことによる擦れが原因です。一般的な不織布マスクは目が細かいので、内側に水分がこもりやすい傾向にあり、会話や咳・くしゃみなどで飛んだ唾液や汗によりマスク内部の湿度が上がってしまうと、雑菌が繁殖しやすい状況となります。このような状態でマスクをはずすと、水分が一気に蒸発し、その際に肌の水分も奪うために急激に乾燥が進みます。こうした蒸れと乾燥にマスクの摩擦が加わって、肌が荒れてしまいます。

症状として多いのは、マスクが肌に触れる部分の赤み・かゆみ・痛みです。若い人の場合には、マスクの擦れによってニキビができることもあります。擦れによって角層が厚くなると、毛穴の入り口が詰まって皮脂が溜まりやすくなるからです。

マスク肌荒れの予防法

- ・サイズの合ったマスク・刺激の少ないマスクを選ぶ

同じ不織布のマスクでも、製品によって肌触りのなめらかさやサイズが異なります。「敏感肌用」などと表示された製品は肌への刺激が少ないものが多いですが、サイズが合わないと摩擦を起こしやすく、肌荒れの原因となります。様々なサイズのマスクがまだ十分揃わず快適なサイズを選ぶことが



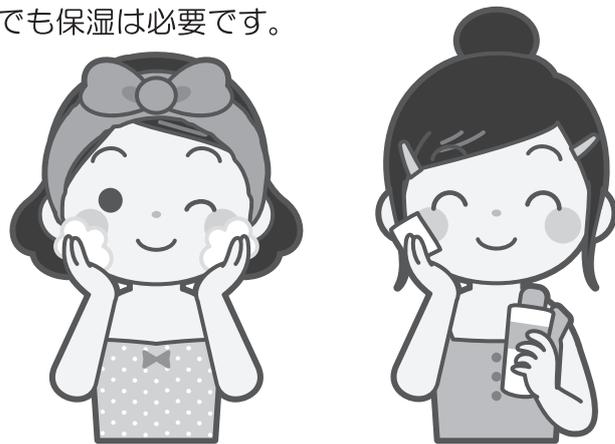
難しいこともありますが、マスクと肌が触れる部分にガーゼなど柔らかい布を挟むと刺激を減らすことができます。

- ・マスクをはずす時間を作る

自宅にいるときや周りに人がいないときは、意識してマスクをはずす時間を作ることで肌への負担が少なくなるとともに、通気性が高まることで肌荒れやニキビ予防にもつながります。

- ・肌を清潔にし、保湿する

口内には雑菌が住みついており、呼吸の際に菌が口外へ放出されるのですが、マスクを着用していると雑菌が内側にとどまりやすくなります。高温多湿のマスク内で繁殖した雑菌が、マスクだけでなく顔にも付着していることが多いので、洗顔料を使って顔を洗い、肌を清潔に保つことが大切です。こすりすぎないように、ていねいな洗顔を心がけましょう。また、マスクをつける前やはずした後に化粧水やクリームなどで保湿をすることも重要です。ニキビができたときは、保湿を控えめにしがちですが、ニキビでも保湿は必要です。



最近、各社から夏に快適に使用するための機能が満載の夏マスクが発売されています。自分にあったマスクで、暑い夏も感染予防を心がけ、肌荒れにも気を付けましょう。



17 パートナーシップで目標を達成しよう

昨年9月からSDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）の目標と健康を関連付けて、世界中で起こっている貧困や環境汚染などを毎月一つずつ紹介してきました。

2019年9月：地域ESD活動推進拠点に登録されました



10月：痩せ願望にあるリスク



11月：身近な化学物質による水環境汚染



12月：ご存知ですか？世界の予防接種状況



2020年1月：気候変動の影響と、将来起こりうる影響



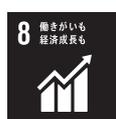
2月：マイバッグをご持参ください



3月：災害対策とSDGs



4月：健康経営優良法人2020に認定されました



5月：再生可能エネルギーって何？



6月：頭痛薬の使用過多による頭痛



7月：児童虐待を防ぐために



8月：パートナーシップで目標を達成しよう



飢餓や貧困、気候変動、ジェンダー差別などを解決し、“誰一人取り残さない”持続可能な社会を実現していくためには、遠い国で起こっている問題ではなく自分たちの問題としてとらえて行動を変えることが大切です。

例えば、途上国で児童労働や十分な賃金が支払われない労働によって生産された値段の安い商品を、先進国で大量に消費・廃棄して環境中に排出し、食物連鎖の中で濃縮された化学物質を摂取してしまいます。また、大量のエネルギー消費によって起こった気候変動は、異常気象やパンデミックという形で私たちの生活を脅かしています。特に、近年深刻化する異常気象の被害については早急に対応が必要です。

持続可能な社会を実現するために

問題を解決するためには、まずは情報を収集して行動を変えることが大切です。7月からレジ袋が有料化になったことで多くの人がマイバッグを持参してレジ袋の利用が減少したように、大勢の人が消費者として少し行動を変えるだけで大きな変化になります。近年多くの企業がSDGsへの取り組みを表明し、環境保護活動や海外での人道支援、経済的支援を行っています。それらの企業の商品を選ぶことも、持続可能な社会を実現することに繋がっていきます。

また行動の変化は一人の人や一つの企業だけで取り組むのではなく、様々な人や団体、企業、自治体、国が共同してパートナーシップを構築することが大切です。それぞれが持つ知識や技術、経済力、資源を出し合ってSDGsという共通の目標に取り組むことで、世界が抱える様々な問題の解決の力となります。平野薬局も教育機関や企業、市民団体などと共同して今後もSDGsに取り組み、持続可能な社会といつまでも健康に住み続けられる町づくりに取り組んでまいります。



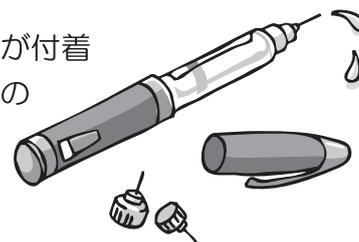
自宅の医療廃棄物 きちんと処分できていますか？

自己血糖測定用の穿刺針や使用後のインスリン自己注射などは、付着している血液からの感染を防ぐため、医療廃棄物として適切に処分される必要があります。平野薬局では以前より、医療廃棄物の適正処分のために使用済み注射針などを回収しておりましたが、このたび、今治市医師会、今治市リサイクル推進課と薬剤師会が協力して、市内の多くの薬局店頭で在宅医療廃棄物の回収を行うことになりました。薬局にお持ちいただいた使用済み注射針などは、薬局が契約している廃棄物処理業者にて適切に廃棄処分を行います。

今治市のホームページや広報にも医療廃棄物の回収・適正処理を行っている薬局が掲載される予定です。平野薬局でも全店で回収を行っておりますので、お気軽にお声がけください。

医療廃棄物の例

- ・使用済みインスリン自己注射の針
- ・自己血糖測定用のセンサーや穿刺針（使用済みのもの）
- ・患者の血液や唾液が付着している鋭利なもの



薬局へお持ちいただく際の注意点

付着している血液からの感染を防ぐため、中に入っている針が突き出ないように必ずフタ付き缶や硬いプラスチック容器に入れ、密閉してご持参ください。

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）

8月4日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
11日(火)平野グリーン薬局・17日(月)平野ごう薬局
18日(火)平野あさくら薬局・25日(火)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

- 感染予防対策として、発熱など体調不良の場合は参加を控えていただいています。
- マスク着用、せっけんでの手洗いや手指消毒をお願いしています。
- 換気等をしながら行います。
- 3密を避けるために、新規募集は行っておりませんのでご了承ください。

(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