

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
390号8 働きがいも
経済成長も11 住み続けられる
まちづくりを

健康診断受けていますか？

「健康診断」「検診」「人間ドック」の違い

体の健康状態を調べる検査として、「健康診断」「検診」「人間ドック」の3つの方法があります。いずれも病気を予防したり早期に発見したりすることが目的で、いつまでも健やかに過ごすために実施されています。

「健康診断」とは、全身の健康状態をチェックする目的で行われるものです。健康診断の種類には、国の法律で定められた「法定健診」と個人の判断で受ける「任意健診」があります。その種類によって実施される検査項目や内容には違いがありますが、一般的には問診、身体計測、血圧、検尿、血液検査など8～15項目程度です。

「人間ドック」は、個人の判断で受ける「任意健診」にあたり、外来や短期入院によって行われる精密な健康診断のことです。一般的な健康診断よりも充実した検査が受けられ、たとえば1泊2日ドックの検査項目は100項目ほどです。さらに、ある特定の臓器を対象にした脳ドック、肺ドック、レディースドックなどの専門ドックも増えています。

一方、「検診」は、ある特定の臓器に対して異常があるかないかを診断するものです。たとえば、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がんなど



各種がん検診がこれにあたります。

【来月以降検診・検査結果についても順次掲載していきます】

健康診断を受けて終わりでなく見直しを

健康診断を受けることで、自覚症状のない疾患や、疾病のリスクの高さも早期に発見することができ、とても有効です。

ところが、戻ってきた結果用紙を放っておくだけでは病気を発見できませんし、治せません。また、残念ながら健康診断がすべての病気を発見してくれるわけではありません。「要再検査」という結果は、健康診断の数値だけではそれ以上の情報がなく、対策が必要な病気が隠れている可能性があるということです。再検査をして問題ないこともあります。

また、正常範囲ではあっても、年々じわじわと数値が悪化している項目はありませんか？一時的に心配してそのままになっている方は、かかりつけ医に尋ねてみてください。すでに持病があり、定期的に主治医に診てもらっている方は、結果の用紙を見てもらい、心配な項目について相談したり、専門医を紹介してもらったりするのもおすすめです。

たかが健康診断、されど健康診断。結果判定の1枚の用紙の活かし方がたくさんあります。健康診断をきっかけに、ぜひご自身の心身の健康の見直しに役立ててください。



腰の痛み



腰に痛みがある人は約3000万人と推計され、そのうち原因が特定できるのは約15%と言われています。重い

物を持ったり、長時間同じ姿勢をしていた後などに腰の痛みを感じることは誰でもある事ですが、このような急性の痛み以外に、原因が不明、長期間痛みが続くような時には、次のような様々な病気が原因のことがあります。

■骨や筋肉の障害：

前かがみになるなど特定の動作をした時に痛む 例)椎間板ヘルニア等

■神経の障害：

皮膚の表面近くがちくちく、ぴりぴりと痛む
例)坐骨神経痛、帯状疱疹等

■ストレス、うつなどの精神的、心理的要因：

ストレスが大きくなる程痛みが増す。慢性的な腰痛 例)心因性腰痛等

■内科疾患が原因：

安静にしていても痛む

- ・主に右側に痛みが出る時
例)十二指腸潰瘍、右の腎結石等
- ・主に左側に痛みが出る時
例)脾炎、左の腎結石等
- ・男性 例)精巣膿瘍、前立腺がん等
- ・女性 例)卵巣炎、卵巣嚢腫、子宮筋腫、子宮(頸、体)がん等
- ・その他 例)胃潰瘍、胆囊炎、胆石症、腎孟腎炎、尿路結石等

《腰痛重要度チェック》

次のような症状の時には、一度受診しておきましょう。

- ・じっとしていても痛む
- ・背骨が曲がってきた
- ・お尻・脚が痛む、しびれる
- ・脚のしびれで長く歩けない

《腰痛チェックリスト》

次の項目に当てはまる人は腰痛を起こすことがあるので、気をつけましょう。

- 長時間、車を運転することが多い。
- 掃除など中腰姿勢で作業をすることが多い。
- 体が左右対称ではなく極端にゆがんでいる。
- 高いヒールや厚底靴を履くことが多い。
- バッグはいつも同じ方の肩に掛けている。
- デスクワークが中心である。
- 椅子に座る時は足を組むことが多い。
- 運動不足である。

《腰痛予防のためのストレッチ》

日常生活に原因がある腰痛なら、ストレッチ等で予防することができます。

腹直筋の筋トレ …膝を曲げた状態で仰向けになり、おへそをのぞき込むように両肩を持ち上げる。ゆっくり勢いをつけないように行う。

臀筋・骨盤底筋群の筋トレ …仰向けになり、膝を曲げた状態で腰を上げる。頭・肩・足の裏を床から離さないように注意。骨盤周りのインナーマッスルを鍛えることができる。背筋に力が入りすぎないように注意。

背筋ストレッチ …仰向けで片膝を抱えて頭側へゆっくりひきつける。できれば抱え込む反対の脚は伸ばしておく。

臀部・腰部ストレッチ …仰向けになって頭側へ両膝を抱え込み、膝に近づけるように頭、身体を持ち上げ、身体をまるめる。息を吐きながらゆっくりと行う。痛みがある時は、上半身を起こさない。

ハムストリングストレッチ …膝を曲げた状態で仰向けになり、片方の膝を伸ばして上に上げる。その後足首を曲げる。なるべく膝が曲がらないように行う。

2020年度②健康教室を開催します 貧血予防の食事

●日時：9月25日（金）10時00分～13時00分

●場所：平野みらい薬局2F（今治市北宝来町2-4-6）

内容：貧血についてのお話、貧血予防の食事の調理実習と試食

費用：1人様 500円

※参加には事前申し込みが必要です。各薬局にお問い合わせください。

連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043

★ごはん(150g) 【鉄0.2mg】

★魚の梅しそ焼き 【鉄1.7mg】

〈材料〉 1人分

・かつお	70g	・しょうゆ	5g
・塩	0.5g	・みりん	5g
・かたくり粉	3g	・酒	5g
・油	3g	・さとう	2g
・青じそ	1g(1枚)		
・梅干し	10g(1個)		

付け合わせ野菜 ・ピーマン 25g・赤ピーマン 25g



〈作り方〉

- 魚の水けをふきとって塩をふり、10分程おく。
- 青じそはみじん切にし、梅干しは種をとってたたいておく。
- ①の魚の出てきた水分をふきとり、かたくり粉をまぶす。油を熱したフライパンで魚を両面きつね色になるまで焼く。
- ★を混ぜ合わせて③に入れる。調味料をからませながら焼き、最後に青じそ、梅干しを加えて少し火を入れる。
- さっと火を通した付け合わせ野菜を添えて、魚を盛りつけたらできあがり。

★小松菜オイスタークリーミー炒め 【鉄3.9mg】

〈材料〉 1人分

・小松菜	60g	・オイスタークリーミー	3g
・レバー	40g	・しょうゆ	1g
・塩	3g	・酒	3g
・ごま油	2g	・みりん	2g
・にんにく	1g		
・しょうが	1g		



〈作り方〉

- レバーを一口大にカットした後、水洗いする。ボウルにたっぷりの水と塩を入れ、レバーを漬けたら15分～20分程血抜きする。その後レバーを流水できれいに洗う。
- にんにく、しょうがはみじん切りにし、小松菜は3cm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、火を通して、レバーを加え、両面が焼けたらいったん取り出す。
- 小松菜を炒め、少し火が通ったらレバーを戻し、★を加えてよくからませながら炒め、味がなじんだらできあがり。

★かぼちゃのみぞ汁 【鉄0.6mg】

〈材料〉 1人分

・かぼちゃ	30g	・だし汁	200ml
・玉ねぎ	20g	・味噌	大さじ1/2
・葉味ねぎ	3g		



〈作り方〉

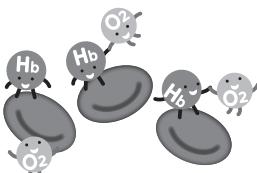
- かぼちゃはワタを取り除き、一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、かぼちゃ、玉ねぎを入れて火にかける。
- 具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。仕上げに小口切りにした葉味ねぎを散らしてできあがり。

知つていろようで知らない貧血

貧血といえば、「めまい・立ちくらみ」「鉄分を摂れば治る」このようなイメージがありませんか？しかし、その立ちくらみは、貧血とは異なる起立性低血圧の可能性もあります。また、鉄分を摂取するだけでは解決しない、別の問題をかかえている貧血もあります。



貧血とは、血液の成分である赤血球の中のヘモグロビン(酸素を運ぶ役割)の濃度が低くなった状態を指します。貧血には何十もの原因



があり、比較的小さな問題(バランスの悪い食事など)から、深刻な問題(癌など)まで様々です。

貧血の種類

貧血の中でも最も頻度が高いのは鉄欠乏性貧血ですが、それ以外にも、溶血性貧血・腎性貧血・巨赤芽球性貧血・再生不良性貧血など多くの種類があり、それぞれが重複することもあります。慢性炎症や出血、薬の副作用に伴う貧血までも含めると、一口に貧血といってもきわめて多様です。

また、貧血の原因が鉄欠乏だとわかったとしても、今度は鉄欠乏の原因が何かを突き止めないといけません。一般的な鉄欠乏の原因として、若い男性では胃や十二指腸の潰瘍や痔、女性ではダイエットによる鉄の摂取不足や子宮筋腫による月経過多などが多く、さらに中高年以降では男女ともに胃がんや大腸がんが原因となることもあります。

鉄欠乏性貧血でみられる症状

血液検査の結果、「貧血」にまで至っていないケースを含め、鉄欠乏があると次のような症状が現れ、生活の質が下がってしまいます。

【貧血のイメージ通りの症状】

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・動悸
- ・息切れ

- ・顔色が悪い
- ・ふらつき

【貧血とは思われにくい症状】

- ・イライラする
- ・かっとなる
- ・気分が落ち込む
- ・集中力の低下
- ・意欲の低下
- ・認知症のような症状
- ・睡眠が浅くなる
- ・風邪をひきやすくなる
- ・胃腸が弱い
- ・のどの違和感
- ・口内炎
- ・爪が弱くなり割れる
- ・硬いものを噛みたくなる
- (氷や飴、爪をガリガリ噛んでしまう)
- ・耳鳴り
- ・よくあくびが出る
- ・冷え性
- ・むくみ

鉄が体内で担う働きは多岐にわたります。鉄は主に赤血球のヘモグロビンの材料に使われていますが、代謝や細胞増殖などの生命現象に必須の栄養素でもあります。また、心の健康に深くかかわる脳内の神経伝達物質の合成にも関与しているため、鉄が不足すると身体面だけでなくメンタル面にも不調も出てくるという訳です。

治療

背景に貧血の原因となる疾患がある場合には、それに対する適切な治療が原則です。もし鉄欠乏があれば、同時に鉄剤の投与も行います。その他ビタミンB₁₂、葉酸などの摂取不足が原因の場合は、ビタミン製剤を投与することがあります。

大事なことは、「たかが貧血」と自己判断で済ませずに、受診して検査を受けることです。例えば、大腸がんからの出血による鉄欠乏性貧血だった場合、市販の鉄剤を服用すると貧血は改善して症状は軽くなりますが、がんの発見が遅れることになります。原因を解明することが、貧血の治療と治癒のカギになります。



意外と多い秋の食中毒

細菌性食中毒に注意

梅雨から夏にかけて高温多湿となる時期に発生件数が多くなり、昨年度では9月が最も発生件数が多かったようです。夏から秋に移行する今の時期は細菌が増えやすい条件がそろっています。この細菌は自然界に存在するものなので、食材にすでに付着してしまっている「一次汚染」が食中毒の原因となることもあります。しかしほとんどは、細菌が付着した食材を扱ったまな板や包丁などの器具や手指を適切に対処しなかったことが原因となる「二次汚染」で発生しています。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生します。これらの食中毒を防ぐためにも日頃から予防をしておきましょう。

食中毒予防の三原則

①「菌をつけない」

- ・調理前やトイレの後、汚れたものに触った時などは石鹼で手をよく洗う
- ・肉や魚を扱った後はまな板や包丁、手指を洗剤でしっかり洗う
- ・そのまま食べる食材と加熱が必要な食材は箸などの器具をきちんと使い分ける



②「菌を増やさない」

- ・買い物後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存し、期限内に使い切る
- ・食材や料理を常温で長時間放置しない
- ・調理後はなるべくはやく食べる

③「菌をやっつける」

- ・しっかり加熱する
- ・ふきんやまな板などは消毒する

食中毒を防ぐ6つのポイント

①買い物

- ・賞味期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品につかないように

分けてビニール袋に入れる

②家庭での保存

- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁がかからないようにする
- ・肉、魚、卵などを取り扱う時は前後に手指を洗う
- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎず、冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に保つ

③下準備

- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けるとより安全
- ・野菜などの食材は流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- ・生肉や魚はそのまま食べるものから離す
- ・タオルやふきんは清潔なものに適宜交換する

④調理

- ・こまめに手を洗う
- ・調理を中断するときは食材は冷蔵庫へ
- ・肉や魚は特に十分に加熱する
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

⑤食事

- ・食べる前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具・食器を使う

⑥残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
 - ・清潔な器具、容器で保存する
 - ・時間が経ちすぎたものやちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる必要がある
 - ・温め直すときも十分に加熱する
- また、お弁当づくりの際も加熱した食材を使う、前日調理した料理は詰める前に再加熱する、完全に冷めてからフタをする、などしてお弁当の食中毒も防ぎましょう。

「これくらい大丈夫」と油断しないことも食中毒を予防するポイントです。もし、嘔吐や下痢などの症状が現れた時にはむやみに市販薬を使用せずに、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

「プラスチックフリー」な暮らし 始めてみませんか？



私たちの身の回りは、たくさんのプラスチック製品で溢れています。まさに今話題となっている海洋プラスチック問題で、地球は悲鳴を上げています。まずは身近なところから脱プラスチックを始めてみませんか？

キッチンでよく使われている台所スポンジの

ほとんどはプラスチックで作られていて、使う度に小さなプラスチックの粒子や纖維がどんどん下水へと流れていきます。このスポンジの代わりに代用できる環境に優しいアイテムとしておすすめの商品が「びわこふきん」です。日本独自の方法で織られた「木綿の布」で、デコボコした織が油や汚れを取り込み、洗剤を使わなくともぬるま湯で油汚れまでよく落ちます。吸水性も抜群で乾きも早く手荒れの心配もありません。ぜひ一度使ってみませんか。



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）

9月1日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
7日(月)平野ごう薬局・8日(火)平野グリーン薬局
15日(火)平野あさくら薬局・29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る。
- 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。

