

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
391
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

2020年度② 健康教室を開催しました

9月25日(金)平野みらい薬局2階にて2020年度②健康教室【貧血予防の食事】を開催しました。

当日は8名の方が全員マスク着用で、密にならないように席の間隔をあけ、換気をしての開催となりました。



真鍋薬剤師から貧血についての話がありました。貧血とは、血液中の赤血球数やヘモグロビンが減少した状態をいいます。貧血になると、全身の組織に酸素を十分に運ぶことが出来なくなるため、様々な不調が出てきます。

貧血の大半を占めるのが鉄欠乏性貧血ですが、その理由としては①月経過多や子宮筋腫、大腸がんなどによる出血のため、鉄が多く失われる②偏食や過度のダイエット、胃切除後などにより鉄の摂取・吸収が低下する③思春期の成長や妊娠、授乳などのため鉄の需要が増える、といったことが挙げられます。

「たかが貧血」と放置したり、何事も自己判断したりしないで、診察をうけて治療をし、食事などにも気をつけていきましょう。

池本管理栄養士から鉄分を多く含む食品「ヘ

ム鉄(レバー、カツオ、牛もも、あさりなど)」「非ヘム鉄(小松菜、ほうれん草、大豆製品など)」についての話、鉄分と一緒にビタミンCや葉酸、ビタミンB12も合わせて摂ると吸収率が上がるという話がありました。

みんなテキパキと作業をして料理を作り、試食しました。

○「魚の梅しそ焼きが、梅干しの味がさっぱりしていて美味しかった。」

○「レバーは苦手意識があったけど、臭みがなく食べやすかった。」

○「貧血についてあまり知る機会がなかったけど、今回詳しく知れて良かった。」

などの感想をいただきました。

平野薬局では健康支援事業を今後とも続けていきたいと思っています。ご意見・ご要望などお寄せください。

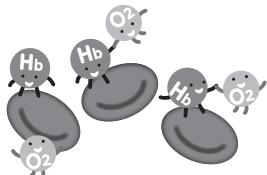


血液検査の結果から分かることを確認しましょう！

健康診断での検査項目にはそれぞれ意味があります。検査の目的や結果から分かることを確認してみましょう。今回は血液検査についてお伝えします。

血液成分

赤血球は血液の主成分で、酸素を肺から全身へ運んでいます。基準値は男性 $400\sim 539 \times 10^4/\mu\text{l}$ 、女性 $360\sim 489 \times 10^4/\mu\text{l}$ 程度です。Hb(ヘモグロビン)は赤血球の中の物質で、酸素を運ぶ働きがあります。基準値は男性 $14\sim 18\text{g/dl}$ 、女性 $12\sim 16\text{g/dl}$ 程度です。Ht(ヘマトクリット)は血液全体に占める赤血球の割合を示します。基準値は男性 $38\sim 48.9\%$ 、女性 $34\sim 43.9\%$ 程度です。これらの数値を参考に、低値の場合は貧血、高値の場合は多血症が疑われます。白血球は血液に含まれる細胞成分で、生態防御の反応に関わります。基準値は $33\sim 89 \times 10^2/\mu\text{l}$ 程度です。高値は感染症の疑いが、非常に高値・低値は血液の病気の疑いがあります。



血清クレアチニン・eGFR

腎機能の状態がわかります。血清クレアチニンの基準値は男性 1.1mg/dl 以下、女性 0.8mg/dl 以下です。高値の場合は腎機能障害の疑いがあります。eGFRの基準値は $60\text{ml/min}/1.73\text{m}^2$ 以上です。低値の場合は腎機能障害の疑いがあります。

空腹時血糖・HbA1c

空腹時血糖とは血液中のブドウ糖濃度のこととで、食事の影響を受けるため空腹時に測定します。基準値は 100mg/dl 未満です。HbA1cは血液中のヘモグロビンのうち糖と結合しているものの割合を表します。基準値は 5.6% 未満です。高値を示すと糖尿病の疑いがあります。

尿酸値

プリン体代謝の最終産物である尿酸は高値になると痛風や尿路結石の原因になります。基準値は 7.0mg/dl 以下です。

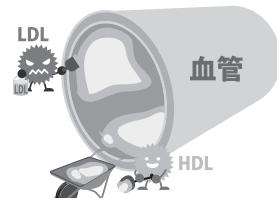
AST・ALT・γ-GTP

肝細胞に含まれる酵素にAST、ALT、γ-GTPがあります。AST、ALTの基準値は 30U/L 以下でγ-GTPの基準値は 50U/L 以下です。ASTは様々な臓器に含まれているためASTが上昇しただけではどの臓器に障害が生じているかは判断できません。一方でALT、γ-GTPは主に肝臓の細胞に含まれているため上昇した場合は肝炎など肝臓の疾患が疑われます。特にγ-GTPはアルコール性肝障害で高値になります。

中性脂肪・コレステロール

中性脂肪はエネルギー源として肝臓でつくれられます。余分なエネルギーはほとんどが中性脂肪の形で蓄えられ、エネルギーが不足した時に利用されます。基準値は $30\sim 149\text{mg/dl}$ です。

コレステロールはホルモンや細胞膜の材料です。コレステロールと聞くと体に悪そうなイメージを抱くかもしれませんが全て悪いわけではありません。血管壁に付着した余分なコレステロール



を回収して肝臓に戻し、動脈硬化を防ぐ働きをするHDLコレステロール、

血管の内側にたまって血管の流れを悪くしてしまうLDLコレステロールがあります。基準値は総コレステロール $140\sim 199\text{mg/dl}$ で、高値だと動脈硬化を起こす原因になります。

HDL-Cは基準値 40mg/dl 以上で、低値だと低コレステロール血症の可能性があります。LDL-Cは基準値 120mg/dl 未満で、高値のまま放置すると脳梗塞や心臓病の原因となります。

いきいきした毎日を送れるように健康について再確認してみてください。

※基準値は受診された医療機関によって数値が異なる場合があります。

災害に備えましょう くすり編



地震・台風・集中豪雨と、近年は日本中で自然災害による甚大な被害が相次いでいます。災害時に命を守るには日頃からの備えが大切で、特に持病のある方や高齢の方が避難生活の中で健康状態を維持するためには、備えに工夫が必要です。「医薬だより」では12月号までの3カ月にわたり、「もしも」の備えに役立つ情報を特集いたします。ご家庭の目につく場所に置いたり非常用持ち出し袋と一緒に入れたりしてご活用ください。

1週間程度はお薬の予備を

大規模災害の発生初期、医療対応は緊急性の高い救急患者さんが優先されます。持病があり日頃から飲んでいるお薬のある方は、最低でも3日分～1週間程度は予備が手元にあるようにしておきます。お薬は非常用持ち出し袋には入れず、普段から使いやすい場所に保管して、処方された日付が古い順に服用しましょう。

また災害はいつ起こるか分からず、家においてお薬を持ち出して避難できるとも限りません。外出先で被災して自宅に帰れないこともあるので、常温で保管できるお薬は普段持ち歩いているバッグに入れて数日分持っておくことも大切です。

お薬の内容を把握しておきましょう

災害によって手持ちのお薬がなくなり服薬ができなくなる場合もありますが、疾患によっては数日間の服薬中止が命にかかる場合もあります。主治医や薬剤師にも確認してご自分がどのようなお薬を飲んでいるか把握しておきましょう。

手持ちのお薬がなくなってしまった場合も、

慌てずにかかりつけの医療機関や近くの医療機関に連絡します。平時であれば診察をして処方箋を受け取ってお薬をもらいますが、災害発生時には足りないお薬や、備蓄がない場合には代替のお薬を非常時対応で処方してもらうことができます。その際にも、普段何のお薬を服用しているのかが重要になるので「お薬手帳」やお薬の説明文を常に携帯しておきましょう。次ページの医療情報カードは主に救急医療を受ける際に便利なもの(緊急連絡先や既往歴、服薬情報等を記載して冷蔵庫に貼っておくと、救急搬送時に医療スタッフが必要な情報を確認できる)ですが、お薬の説明文と一緒に非常用持ち出し袋に入れておくと災害時にも役立ちますので、ぜひご活用ください。

非常用持ち出し袋に入れておくと 便利な常備薬

普段服用しているお薬がない方でも、慣れない避難所生活では体調を崩してしまうこともあります。軽い症状であればご自身で対処できるように次のような市販薬を非常用持ち出し袋に入れておくと便利です。

- ・総合風邪薬
- ・解熱鎮痛薬
- ・アレルギー用薬
- ・整腸剤
- ・かゆみ止め



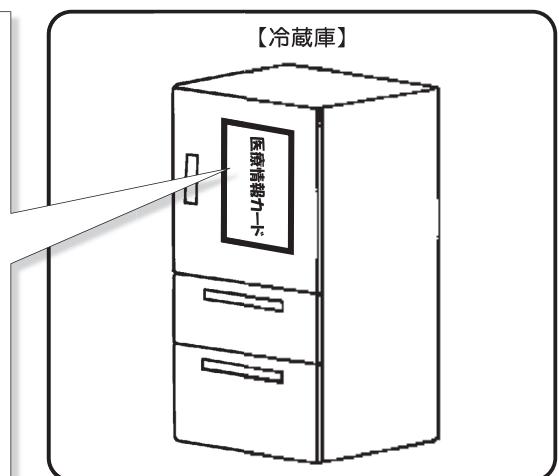
医療情報カード

医療情報カード

(記入年月日 令和 年 月 日 時点の情報)

今治市

ふりがな 氏名	性別 (男・女)		
住所 今治市			
生年月日 明・大・昭・平 年 月 日			
緊急連絡先①氏名	電話	(関係)	
緊急連絡先②氏名	電話	(関係)	
かかりつけ病院		(医師名)	
飲んでいる薬			
アレルギー			
持病			
病歴			



* 注意 *

①医療情報カードは必ず冷蔵庫の扉にはってください。(やまおりし、そのまま、またはチャック式ポリ袋にいれてマグネットやテープではる)

②薬やかかりつけ病院の情報は定期的に更新してください。

<チャック式ポリ袋にいれる場合>

- 薬の情報は書き込みずに薬の説明書をいれておくのでもかまいません。
- 薬の説明書のほかに、健康保険証のコピーをいれておくと役立ちます。
- 袋の中に現金・貴重品等をいれないでください。

- 配布後は利用者の管理となります。カードの情報に変更がある場合は、ただちに修正してください。古い情報のままでは、適切な救急医療に生かすことができません。
- かかりつけ病院への搬送を優先しますが、症状によっては、かかりつけ病院へ搬送できない場合があります。
- 緊急時、救急隊は本人・家族・同居人の同意を得ないで冷蔵庫のカードを見る場合があります。
- このカードに記載された情報は救急業務以外には使用しません。

〈問合先〉 今治市消防本部 警防課 ☎0898-32-2779
今治市役所 健康福祉部 各課
 福祉政策課 ☎0898-36-1525 高齢介護課 ☎0898-36-1526
 健康推進課 ☎0898-36-1533 障害福祉課 ☎0898-36-1527
 各支所 住民サービス課 各公民館

※この用紙は市役所関係各課・公民館等で配布しています。必要な場合は窓口でお申し出ください。

おしりからの出血

おしりからの出血というと、痔だと思ってしまう方が多いと思いますが、痔だけではなく他の病気による場合もあります。出血の状態やそれに伴う症状によって多くの病気がわかります。



血便① ティッシュ・便に血液が付着

鮮やかな赤い血液が付着した便の場合は、痔による肛門管からの出血と考えられます。痔とは、肛門と肛門周辺の病気の総称で、「日本人の3人に1人は痔に悩んだことがある」といわれるほど、身近な病気のひとつです。大きく分けて、痔核(じかく)、裂肛(れっこう)、痔瘻(じろう)の三つの種類があります。出血がよくみられるのは、痔核と裂肛です。痔核は俗称でいぼ痔とも呼ばれ、肛門を閉じる役割をするクッション部分が肛門に強い負担がかかることで腫れる状態で、内痔核と外痔核があります。裂肛は俗にいう切れ痔のことで、硬い便の排泄や下痢によって肛門が切れる状態です。痛みを伴う出血の場合は裂肛のことが多いのに対して、痛みを伴わない場合は痔核の表面からの出血が多いです。痔瘻は直腸(粘膜)と肛門(皮膚)の境目のくぼみから細菌が入り込み、中で膿がたまり(肛門周囲膿瘍)、その膿が出たあとに肛門内部に通じる管が残った状態をいいます。

血便② 便に血液が混入

胃や十二指腸などから出血した場合は、胃酸の影響で便の色は黒っぽくなります。便にある程度の血液が混じっているとトイレの水で薄められて赤黒くなり、便器が血で染まっていることがわかります。このようなとき、一番多いのは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍からの潰瘍出血で

す。血便で便が赤いときは、大腸からの出血で、大腸憩室(大腸内壁の一部が外側へ袋状にとびだしたもの)出血があげられます。

粘 血 便

粘血便とは、鼻水のような粘りけのある粘液を含んだ血液混じりの便のことです。粘液便がみられる病気の代表には、潰瘍性大腸炎やクロhn病などの、



難病と言われる炎症性腸疾患があります。潰瘍性大腸炎は、大腸のみに発生する粘膜の病変で、粘膜の炎症が一面に広がってみられます。クロhn病は、腸管の壁全体に炎症が及ぶ病気で、飛び石状に良いところ悪いところが交互に広がってみられます。このほか、大腸がん、ウイルス性腸炎、薬剤性腸炎やO-157大腸菌による腸炎でも粘血便が出ます。また、それに伴い全身の倦怠感や軽い発熱がみられたり、炎症の部位によって異なりますが、下腹部痛などの症状が出たりすることがあります。

このように、おしりからの出血の原因は様々です。しかし、これはあくまでも目安に過ぎません。自己判断や放置は禁物です。専門家による正確な診断を受けることが必要です。「おしりの診察は恥ずかしいからなかなか受診できない…」という方も多いと思いますが、プライバシーに配慮した診察や痛みの少ない検査を行っている病院も多いです。気になる症状が出てる方は、肛門科や消化器科を早めに受診しましょう。



グリーンカーテン



先日、グリーンカーテンを撤去しました。毎年、畑の一部で育てるゴーヤのカーテンは、『日差しを遮るもの』としてだけでなく、夏の間たくさんの方の実を付けて食卓やお弁当に鮮やかな

緑を添えてくれます。

『良薬口に苦し』という言葉がありますが、ゴーヤはまさにその通りで、健康にお勧めの野菜です。低カロリーでビタミンCや食物繊維が豊富。しかも、ゴーヤのビタミンCは炒めても壊れにくい構造の特徴があるのだとか…

『エコ』で始めたゴーヤのグリーンカーテン。日差しを遮ってくれて栄養も摂れます。まさに一石二鳥！

ゴーヤのグリーンカーテンは、夏の楽しみの一つです。



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

10月から
月に2回
実施予定

10月5日(月)平野グリーン薬局・平野ごう薬局
6日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
12日(月)平野屋薬局・平野みらい薬局
13日(火)平野あさくら薬局・平野拝志薬局
19日(月)平野あさくら薬局・平野拝志薬局
20日(火)平野グリーン薬局・平野ごう薬局
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。

