

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
392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
10月より

ワクチンの予防接種間隔の制限が一部緩和されます

ワクチンとは

ワクチンとは感染症の予防接種に使用する薬液のことです。細菌やウイルスに感染すると、その病原体に対する抵抗力が体内に生まれます。この原理を応用したのがワクチンによる予防接種です。病原体の毒性を弱めたり、無毒化したものがワクチンで、ワクチンを接種すると、実際には病気にからなくてもその病気への免疫ができ、病原体が体内に侵入しても発症を予防したり、症状を軽度ですませたりすることができます。

きちんとワクチンを受けましょう

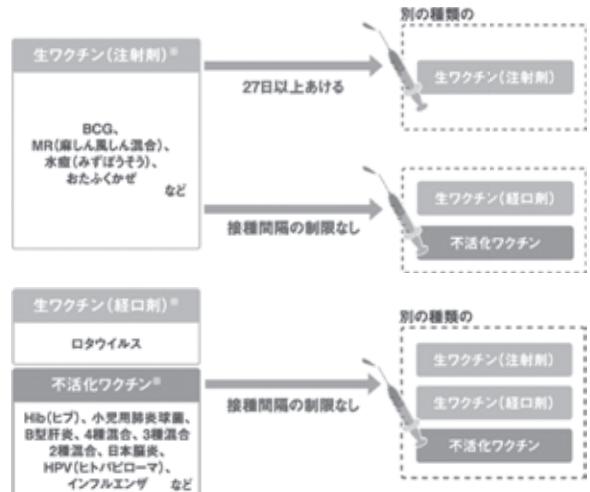
新型コロナの影響による子どもの予防接種率の低下が問題となっています。例えば1歳に1回目を打つMR(麻疹・風疹)ワクチンの接種率を調べた結果、平常時には70～80%程度だった接種率が、2019年12月に1歳の誕生日を迎えた子は61%に、2020年1月に誕生日を迎えた子では、53%にまで落ち込んでいました。ユニセフによると、世界中でも同様の影響がみられ、麻疹(はしか)のワクチンを打つ機会を逃す子どもは37か国で1億1700万人以上とされています。接種率の低下から麻疹の全世界的な流行が今後懸念され、人の交流が戻ってくれば予防接種を受けていない子どもは感染する恐れがあります。予防接種で防げる病気から子どもたちを守るために、ワクチンの忘れや遅れがないかを確認し、受けるべきワクチンがあったら、かかり

つけ医に相談してできるだけ早く受けましょう。

ワクチンの予防接種の間隔の制限が一部緩和されます

インフルエンザワクチンのシーズンになりました。今までではインフルエンザワクチンを接種したあと、他の予防接種をするのに1週間あけなければなりませんでしたが、2020年10月1日から間隔を置く必要がなくなりました。

生ワクチン(注射剤)の接種後に別の種類の生ワクチン(注射剤)を接種する場合のみ今まで通り27日以上の接種間隔が必要です。それ以外の接種パターンでは、接種間隔の制限が撤廃されました(下図)。



予防接種の種類が多くなり、コロナ流行下で予防接種の予定が組みにくくなってきた保護者さんにとって、助かる改定といえるでしょう。詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と植物油インキを使用しています。

(アドレス) URL <https://www.hirano-pharmacy.co.jp> E-mail:info@hirano-pharmacy.co.jp



健康診断の検査結果から わざることを確認しましょう！ No.2

バリウム検査

バリウム検査は、発泡剤で胃をふくらませたあと、バリウムを含む造影剤を飲み、検査台の上で身体を上下左右に動かし、胃の粘膜全体に造影剤を行き渡らせながらX線を連続的に照射し、胃の内部を観察する検査です。発泡剤はガスを含んでいるため、飲んだ後は炭酸飲料と同じようにゲップが出やすくなります。そのため、検査終了までゲップを我慢するのが辛いと感じる方も多いようです。バリウムはX線を透過しないので、バリウムが口から入り、食道、胃、十二指腸へと流れしていく様子を見ることができます。体を回転させることで、胃潰瘍による粘膜のくぼみの有無や胃炎の有無なども見ることができます。滑らかな粘膜面ではバリウムは流れるように通過しますが、ポリープや潰瘍など炎症のある場所ではバリウムが溜まるため、画像で異常を見つけることができます。画像診断で異常が見つかった場合は、胃カメラ等での二次検査が必要となります。



胃カメラ

胃カメラは、口や鼻から柔らかいチューブのようなカメラを挿入し、食道、胃、十二指腸の粘膜表面を明るい光源で照らしながら観察する検査です。胃の粘膜の状態を詳しく見ることができるので、胃潰瘍や胃炎といった良性疾患だけでなく、胃がんなどを早期の状態で発見することが可能です。また、検査をしながら、がんが疑われる部位があればその組織を一部採取することができます。そして、ピロリ菌の検査も

行えます。一方で、カメラが挿入されるときに違和感を覚える方も多くいます。



検査前に、少し気持ちが楽になるような薬を使用し、のどに十分な麻酔をすることで、それほど大きな負担を感じずに検査することも可能です。しかし、人によってはのどの反射が強くて、カメラを挿入するときに苦しい思いをされる場合があります。鼻からカメラを挿入する方法もあり、こちらは口からの挿入と比較すると苦痛がほとんどなく楽だったと答える方が多いようです。最近では、麻酔で眠っている間に胃カメラを行うケースも増えてきました。

ABC検査

ABC検査は、血液検査でピロリ菌の有無やペプシノーゲンの濃度を測定し、胃粘膜で胃がんが発生しやすいかどうかを調べる検査です（現在のところは、胃がんの有無を調べるものではありません）。ペプシノーゲンの濃度を測定することで、胃の粘膜がどのくらい萎縮しているのかを確認できます。ピロリ菌が存在していたり、胃の粘膜が萎縮したりしていると、胃がんが発生しやすくなります。しかし、ピロリ菌の感染または胃の萎縮が認められたとしても、必ずしも将来胃がんになるとは限りません。胃や食道、十二指腸に病気のある方、胃を切除している方、ピロリ菌の除菌治療を受けた方、腎不全の方は、ABC検査を受けることができないので、あらかじめ医師に相談してください。



災害に備えましょら

食事編



いつ起こるかわからない「もしも」の時のために皆さんは家庭の人数分の食料や飲料水を準備していますか？食料や飲料水は少なくとも1人3日分、できれば1週間分を備えておくことが推奨されています。どのようなものを備えておけばいいか確認してみましょう。

□水 1日3L×3日分×家族分

☆2Lサイズだけでなく500mlサイズも用意しましょう

残菜入れ等としても使用できます
※衛生的に保つためにもコップに移しかえて飲むことがおすすめです

□主食 3食分×3日分×家族分

例・無洗米

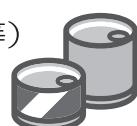
- ・アルファ米(水をかけるだけでできるご飯になる米)
- ・水戻し餅
- ・シリアル
- ・パスタ
- ・即席麺、カップ麺、乾麺
- ・レトルトごはん 等



□主菜 3食分×3日分×家族分

例・肉や魚の缶詰(ツナ缶、サバ缶、コンビーフ缶、焼き鳥缶等)

- ・大豆水煮缶
- ・レトルト食品(カレー、牛丼等)
- ・魚肉ソーセージ
- ・チーズ 等



□副菜 3食分×3日分×家族分

例・野菜ジュース

- ・野菜、果物の缶詰
- ・乾燥野菜
- ・即席汁
- ・海苔
- ・乾物(干しこいだけ等)
- ・ビタミンやミネラルのサプリメント 等



□嗜好品

例 ゼリー、クッキー、チョコレート、グミ、アメ、きなこ 等

カルシウムを多く含む、鉄を多く含む等の栄養補助食品もおすすめです

*食品以外の備え

□カセットコンロ

□カセットボンベ

1週間分以上の備えが推奨されています
大人2人分で7~10本程度が目安です(季節や製品によっても異なります)

□ラップ

食器や紙皿を汚さないためにあらかじめ敷くと良いです

丸めてスポンジ代わりにしたり、怪我をしたときの応急処置や身体の保温など様々な場面で活躍するので備えておきましょう

□紙皿

□割り箸

□使い捨てフォーク

□使い捨てスプーン



□紙コップ

□ポリ袋

手袋代わりになり、荷物の仕分けにも使えます。簡単な調理の時など様々な場面で活躍できます

□手指用アルコール

除菌シートと比べてごみが出ない、乾燥しないためおすすめです

□ウェットティッシュ

□クーラーボックス

停電時に食材の保管等で役立ちます

※高齢者や乳幼児、疾患のある方は必要に応じた食品も備えておきましょう。

ローリングストック法

日常的に表のような非常食を保管し、食べた分を買い足すことを繰り返す、このような家庭で常に食事や水分を備蓄しておくローリングストック法があります。ポイントは①期限を確認して古いものから使う②食べたら買い足して補充することです。非常食がセットになった持ち

出し袋のようなものを購入すると賞味期限が長いものも多いため数年備蓄しておけますが、食べ慣れている味ではないかもしれません。この方法だと、日頃から慣れておくことができて、

非常時も食べたことがあるものなので安心して食事ができます。作り方や冷めても美味しいかなどの確認も兼ねて、いろいろ試して好みのものを備蓄しておきましょう。

災害時に不足しがちな栄養素

いつ起こるか分からない災害時に備えて食料などを準備しておくことは大切です。しかし、家庭の限られたスペースでたくさん備蓄することは難しいでしょう。また、災害が発生し、食料確保に不安があるときこそ、カロリーの高いエネルギー源となる炭水化物が大切ですが、同時に摂取しておきたい栄養素もあります。災害時に不足しがちな栄養素をおさえながら効率的に備蓄しておきましょう。

災害が発生した時、被災地に送られる食品はごはん・パン・麺類などの炭水化物が多く、肉や魚などのたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しやすい状況が多いと言われています。栄養の不足や偏りは体調不良など病気の原因にもなりかねません。空腹を満たすことはもちろん大切ですが、ビタミンやミネラルは精神的安定をもたらすとされています。筋肉のもととなるたんぱく質も欠かせませんし、食物繊維が不足すると便秘の心配もあります。災害が発生した時は誰しもがストレスを感じますが、さらに増大させないためにもできる限り栄養バランスにも配慮する必要があると言えるでしょう。

備蓄のポイント

不足しがちな栄養素を補うためには具体的にどのような食材がおすすめか紹介していきます。参考にしてみてください。

★たんぱく質

肉・魚・豆類は缶詰もいろいろな種類があるため備蓄しておきやすいと思います。好みのものを探してみましょう。



★ビタミン

野菜ジュースの缶や果物の缶詰がおすすめです。生野菜や果物は災害時には入手しにくく、また日持ちもしません。備蓄できるもので代用します。

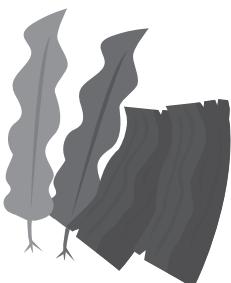
★ミネラル

ドライフルーツや野菜ジュース、果物の缶詰などでカリウムを摂取できます。ナツツ類はマグネシウムの摂取にも効果的です。また、そのまま食べられる小魚はカルシウムの摂取にもつながります。レバーや貝類の缶詰からは鉄や亜鉛の摂取もできます。



★食物繊維

食物繊維は野菜や海藻、きのこ類、穀類といろいろな食材に含まれています。海藻や乾物は長期間保存できておすすめの食材です。また、食物繊維の粉末を備蓄しておくという方法もあります。



これらの栄養素をサプリメントやプロテインから補給することも一つの方法ですが、食品と同じように消費期限があります。定期的に備蓄の期限切れがないか、確認することが必要です。



災害発生時は非日常に置かれるため、様々なストレスが発生すると予想されます。その非常時こそ食事を整えることで、心の余裕につながるのではないかでしょうか。災害時に不足しがちな栄養素も頭に置きながら備蓄してみてください。

2020年度③健康教室を開催します カロリー控えめの食事【436kcal】

●日時：11月25日（水）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：「糖尿病」についてのお話、カロリー控えめヘルシー料理の調理実習と試食

費用：1人 500円

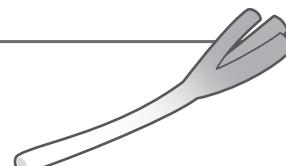
※参加には、事前申し込みが必要です。各薬局でお問い合わせください。

連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043

★ごはん(100g) 【168kcal】

★ヘルシーロールキャベツ 【82kcal】

・キャベツ	100g	・塩こしょう	少々
(中2枚)		・三つ葉	2本
・鶏ささみ	30g	・しいたけだし	160ml
・干ししいたけ	1.5g	・しょうゆ	5g(小さじ1弱)
・長ねぎ	20g	・みりん	3g(小さじ1/2)
・しらたき	20g		

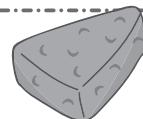


＜作り方＞

- ① キャベツを1枚ずつにし、湯を沸かした鍋でさっと茹で、芯を削いでおく。
干ししいたけは水で戻し、戻し汁は取っておく。
- ② 鶏ささみは細かく切り、干ししいたけは薄切り、長ネギは薄く斜めに切る。
あく抜きしたしらたきは食べやすい長さに切る。
- ③ ②と塩こしょうを混ぜ合わせ、キャベツで包んで三つ葉で止める。
- ④ 鍋にだし・しょうゆ・みりんと③を入れて弱火で20分程煮る。

★家常豆腐 【121kcal】

・厚揚げ	30g	・ごま油	2g(小さじ1/2)
・豚もも肉	15g	・味噌	5g(小さじ1弱)
・にんじん	10g	・しょうゆ	5g(小さじ1弱)
・ブロッコリー	20g	・酒	2g(小さじ1/2)
・しめじ	20g	・砂糖	1g(小さじ1/3)
・しょうが	1g	・水	50ml
・ににく	1g		

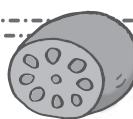


＜作り方＞

- ① 湯をかけて油抜きした厚揚げは一口大に切り、豚肉は2cm幅に切る。にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分け、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうが、ににくはみじん切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、しょうが、ににくを炒める。厚揚げ以外の食材を加えて炒め、全体がしんなりしてから厚揚げと混ぜ合わせた調味料を入れ炒め煮する。

★れんこん餅スープ 【61kcal】

・れんこん	30g	・塩こしょう	少々
・片栗粉	4g(小さじ1)	・卵	10g
・なめこ	20g	・ねぎ	少々
・中華だし	200ml	・ごま	少々



＜作り方＞

- ① れんこんはすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせて一口大のだんごにまとめる。だんごの表面に片栗粉をまぶし、さっとゆでる。
- ② 鍋に中華だしを熱し、なめこ・溶き卵・塩こしょうを入れて味を調える。
- ③ ②に①を入れて少し煮る。器に盛り、ねぎとごまを散らす。

バイオマスマーク

バイオマスマートは、一般社団法人日本有機資源協会(JORA)が認定しているもので、生物由来の資源(バイオマス)を活用し、品質及び関連法規、基準、規格等に合致している環境製品に付与されるマークです。バイオマスマートについている製品は植物由来の材料(バイオマスプラスチックや合成繊維、印刷インキ等)で作



られているという目印になり、バイオマスマートの横の数字は、どれだけ生物由来資源を取り入れているかの「バイオマス度」を表しています。数字が大きくなるほど石油量が減り、環境に良い製品であるという証明にもなります。

植物は光合成により成長するために大気中のCO₂を吸収しています。そのため、植物由来原料を用いた製品を焼却しても大気中のCO₂の増加にはつながりません。最近はレジ袋だけでなく、テイクアウトの容器や日用品等のパッケージにもバイオマスマートがついた製品が増えています。

バイオマスマート認定製品は安全で循環型社会の形成に貢献し、地球温暖化防止に役立っています。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 11月6日(金)平野屋薬局・平野みらい薬局
 10日(火)平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 13日(金)平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 17日(火)平野屋薬局・平野みらい薬局
 20日(金)平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 24日(火)平野あさくら薬局・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。

