

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 393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③健康教室を開催しました

11月25日(水)10時から平野みらい薬局にて、2020年度③健康教室「カロリー控えめの食事」を開催しました。マスクや消毒、換気をして密にならないように注意して行いました。



日浅薬剤師より肥満についての話がありました。肥満とはBMIが25以上のことを言い、日本人は少し肥満になっただけで、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの健康障害が起こりやすいとされています。体重を半年かけて3%減らしただけで健康診断のいろいろな値が改善すると言われています。今より10分多く体を動かすことを意識すると健康寿命を延ばすことに繋がるので、座ったまま上体をひねるなど「ながら」運動をしましょう、という話がありました。

次に真鍋管理栄養士からカロリー控えめの食事のポイントの説明がありました。まずは自分に必要なエネルギー量を知ることが大切です。その他に、調理方法を網焼きなどカロリーを控えられする方法にする、肉や魚は脂身の少ない部位を選ぶ、袋の裏にあるカロリーなどが書かれた栄養成分をチェックする、などがありました。



みんなで楽しく調理実習を進め、試食をしました。「健康教室に参加するとお話や調理実習で自分の生活を見直すきっかけとなり勉強になる」「カロリーが低い割にはお腹いっぱいになった」「ロールキャベツは出汁がよく出ておいしかった」「れんこん餅は珍しかった」「家常豆腐は味噌としょうゆの新しい味付けで家でも作ってみようと思った」などの感想を寄せてもらいました。

平野薬局では健康支援事業を積極的に行っています。ご意見やご要望などぜひお寄せください。



健康診断の検査結果からわかること No.3

心電図

心臓の筋肉は微量な電流によって一斉に収縮し、ポンプとして効率よく働いています。心電図は、この電流をグラフにして心臓の働き具合をみる検査です。

◎検査でわかること

心臓のリズム(不整脈の有無)と心臓の筋肉の病気(心肥大、狭心症、心筋梗塞、心筋症、心筋炎など)、さらに心臓を包む心膜の病気がわかります。しかし、不整脈を除き、心電図だけでは確定診断に至らないことが多く、他の検査と組み合わせて診断します。

尿検査

血液をろ過してつくられる尿は、特に尿をつくる腎臓や尿の通り道である尿路の異常をみつける検査として大切です。尿たんぱく、尿潜血、尿糖などをはじめ、様々な検査項目があります。

◎検査でわかること

尿たんぱくが陽性の場合、腎臓・尿路の病気や糖尿病などの全身疾患による腎障害などの可能性を示します。腎臓病以外の原因でみられるたんぱく尿は良性のものもあり、原因となる病態が改善すると、尿たんぱくもなくなります。また、一時的に生じる生理的たんぱく尿は心配ありません。

尿潜血が陽性の場合、腎臓・尿路の病気や筋肉の病気などによるミオグロビン尿などの全身疾患の可能性を示します。疑われる病気が多いため、年齢や状況に応じた追加検査が必要になります。

尿糖が陽性の場合、血糖値が高いことなどを示し、体質的に尿糖が出やすい腎性糖尿を除き、糖尿病あるいは内分泌疾患による二次性糖尿病が疑われます。血糖値やHbA1cの測定、経口ブドウ糖負荷検査で診断を確定し、原因を探ります。

便検査(便潜血)

便の中に血液が混入していないか調べる検査です。便潜血の検査は大腸からの出血を検出す

るものと考えてよいでしょう。

◎検査でわかること

大腸の病気の多くで出血がみられます。そのため、スクリーニング検査(病気のふるい分け)として広く利用されています。特に大腸がんの早期発見のためには欠かせません。また、痔など肛門周辺の病気も多く、これらでも陽性になります。

便潜血検査で陽性になっても、必ずしも重大な病変の存在を確定するものではありませんが、陽性のときは、基本的には大腸を内視鏡検査などで精査します。

胸部レントゲン(胸部X線検査)

主に心臓や大血管、肺の状態を調べる検査です。胸をフィルムにくっつけ、背中からX線を当てて撮影すると、空気の多い肺は黒く映り、心臓や骨があるところは白く映ります。肺の中にがんや炎症が存在する部位も、X線の通りが悪くなるので白い影として映ります。

◎検査でわかること

肺の病気の診断に有用です。肺がん、肺結核、肺炎などでは、異常が白い影として映ります。しかし、病気の影が薄すぎたり、骨や心臓の裏に隠れたりすると、病気があってもわからないこともあります。この場合、肺の断面を見ることができる胸部CT検査が有用です。気胸、肺気腫などは病気があるところの空気が多くなるので、黒い「抜け」として映ります。気管支拡張症、胸水なども胸部X線写真で指摘されます。一方、肺と一緒に心臓や大血管も映るので、心臓弁膜症、拡張型心筋症や心筋梗塞など、心臓が肥大する病気がみつかるときかけにもなります。また、心不全が悪化すると、肺水腫になったり、胸水が貯留したりすることもわかります。このほかに、側弯症、骨折やがんの骨転移など脊椎や肋骨、肩関節の異常がわかることもあります。

『シェイクアウトえひめ』に参加しましょう!

「シェイクアウトえひめ」とは?

毎年12月17日～23日のえひめ防災週間にあわせて県下一斉に開催される地震防災訓練です。12月17日(木)午前11時から約1分程度、南海トラフ地震が発生したと想定して安全確保行動を行います。個人や家族、学校、事業所、地域の自主防災組織など愛媛県下のどなたでも参加できます。愛媛県ホームページの「シェイクアウトえひめ」参加登録フォームから参加申し込みを行うことができます。

訓練のポイントはたったの3つです。その場で「①まず低く=DROP! ②頭を守り=COVER! ③動かない=HOLD ON!」。この安全確保行動を約1分間行います。



- 日時:12月17日(木)午前11時～
(ご都合に合わせて11月23日～12月23日の間で実施することも可能です。)
- 場所:家庭や事業所など、どこでもその場で。
- 方法:地震防災訓練アプリ(提供:NTTドコモ)や訓練用音源(提供:日本シェイクアウト提国会議)の音声を使って、強い揺れを想定して1分間の安全確保行動を行います。

なぜ安全確保行動訓練を行うの?

地震のゆれ自体が原因でけがをすることはあまりありません。地震による死傷の多くは、家屋の倒壊やガラスの破片、落下物などが原因です。日本シェイクアウト提国会議によると、安全な場所へ避難しようと長距離を移動する間



にけがをする例が最も多いようで、地震発生時に身を守れる安全な場所への移動距離を最小限にすることが大切です。そのためには、家庭や職場などの屋内で地震が発生した際にどこが安全な場所かを確認して訓練しておくことが大切です。

安全確保行動訓練を行う際には、屋内であれば机の下などの落下・転倒の危険がない安全な場所へ避難、屋外であれば倒壊の危険のある建物から離れて頭を守るなど、その場の状況にあった安全確保行動をとります。

実際に地震が発生した際には、緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが発生するまでに数秒から数十秒という短い時間しかありません。日頃から訓練を行うことでいざという時に素早く反応でき、命を守ることにつなげることができず。



災害に備えましょう

衛生用品編

避難生活に必要なものや、あると便利な衛生用品を紹介します。コロナ禍で感染予防にも配慮が求められる避難所生活で、最低限必要なものを準備しておきましょう。



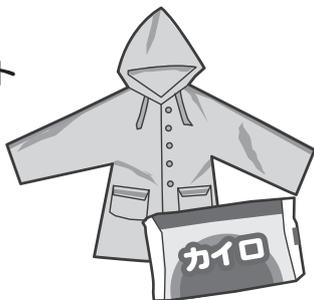
<感染予防>

- マスク
- ウェットティッシュ
- 手指消毒用アルコール
- 使い捨て手袋
食べ物などを直接手で触らないために
- 体温計



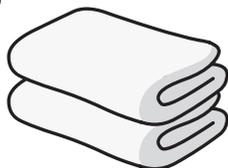
<暑さ・寒さ対策>

- 使い捨てカイロ
- アルミ製保温シート
- 雨具
- 冷却ジェルシート、経口補水液など
夏の熱中症対策も



<衛生用品>

- タオル、大きなハンカチ
- 体拭きシート
断水していると
お風呂に入れられないため
- マウスウォッシュ



防災用品で見落としがちなのが、口腔ケア。被災後、水が十分に使えない状況ではハミガキができないため、マウスウォッシュや口腔ケア用ウェットティッシュがあると重宝します。

□おむつ、生理用品、尿取りパッド

赤ちゃんや女性、高齢者にとって必要な生活衛生品。数日分の予備を災害持ち出しバッグに準備しておきましょう。

□ジッパー袋

食品の保存や和え物・乾物などの調理、手袋代わり、荷物の仕分けなどに使えます。

□ゴミ袋

降雨時のカッパや、怪我をした際の包帯代わり、尿取りパッドと合わせて簡易トイレとして…。様々な用途で使えます。

□携帯トイレ

□水

飲料・食料として以外にも、体を拭くなどの衛生のために1人1ℓほどの水が必要です。



<その他>

□懐中電灯

家族の人数分の懐中電灯を用意しておきましょう。

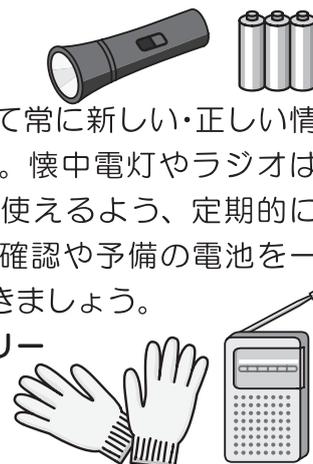
□携帯ラジオ

被災状況について常に新しい・正しい情報を得ましょう。懐中電灯やラジオはいざという時に使えるよう、定期的に電源が入るかの確認や予備の電池と一緒に用意しておきましょう。

□モバイルバッテリー

□軍手

□給水バッグ



その他にも高齢者や持病がある方、小さなお子様がいる方など人によって必要なものは異なります。常備薬や液体ミルク、コンタクトケア用品などいつもの生活に必要なものを最低2日分は非常用持ち出し袋に準備しておきましょう。

手指の痛みや腫れはありませんか？

手指は、字を書いたり箸や茶碗を持ったり日常生活に欠かせない働きをしています。指は関節が多く複雑な動きができる一方、持続的な動きや強い力で傷めやすく様々な障害が起きやすい部位です。



① 指の痛みがある時

○ばね指(弾発指)

指の付け根に痛み・腫れ・熱感を感じます。朝方に症状が強く日中は軽減することもあります。手の使いすぎやスポーツ、指をよく使う仕事の人に多く、安静が一番です。

○ヘバーデン結節

指の第一関節に痛み・腫れが生じる病気で、人差し指から小指にかけての複数の指に起こります。原因は不明で、治療は主に保存的療法(湿布等の外用剤、テーピング固定等)で、まれに手術で結節を取り除くことがあります。

○手根管症候群

初期には人差し指や中指に、進行すると親指に痺れや痛みが出ます。手首の内側で末梢神経が圧迫されて起こります。同じ動作の繰り返しが原因で、治療は安静が基本です。ビタミン剤や消炎鎮痛剤を内服することもあります。

○舟状骨(しゅうじょうこつ)骨折

手首の親指側が腫れ、痛みがあります。初期には発見されにくく捻挫と思われ放置されがちです。なかなか治らず、手首の関節が変形、痛みが生じ、力が入らなくなることがあります。

② 指の腫れがある時

○関節リウマチ

最初は両手足の指関節が対称的に腫れ、特に朝にはこわばります。関節だけの病気ではなく全身性です。治療は抗リウマチ剤と非ステロイド性消炎剤が基本です。

○強皮症

手指の腫れぼったい感じや強ばり^{こわ}があります。冷たい物にさわると手指が蒼白になったり、爪上皮に黒い出血点が出たり、指先に少しへこんだ傷痕ができることもあります。全身性強皮症ではステロイド等の内服治療、比較的症状の軽い限局性強皮症では対症療法が中心となります。

○カンシダ性爪囲炎

手指の爪周囲が赤く腫れ、痛みが出ます。圧迫すると膿が出ることがあります。爪根部から変形する事もあります。抗真菌剤で治療しますが、根治には時間がかかります。

③ 指の痺れを感じる時

○バージャー病

手足や指先に冷えや痺れが起きます。手足の動脈の壁に生じる炎症が原因で、血管が細くなり、血栓ができて血管が詰まる病気です。喫煙者は、まず禁煙することが大切です。治療には血流改善剤や抗凝固剤等が使われます。

○肘部管(ちゅうぶかん)症候群

薬指・小指が痺れる時に疑われます。肘を曲げると痺れが強くなります。スポーツや仕事による使い過ぎが原因の事が多く、まずは安静が大事です。

○脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)

手足の力や感覚の異常が片側に起こることが始まりで、前触れなく突然起こります。早急な診断・治療が必要です。

○脚気

ビタミンB₁の不足が原因で末梢神経に異常が生じることにより、手足の先に痛みや痺れを感じます。食事や内服でビタミンB₁を補給することで改善します。

痛み、腫れや痺れ以外にも指の変形等の症状が出た時には放置せず整形外科を受診しましょう。

11月16日から、 発熱等の症状がある場合の 受診方法がかわりました



愛媛県では、季節性インフルエンザが流行する時期に備えて必要な医療体制を整備するため、11月16日から、発熱等の症状がある場合の新たな受診・相談体制を下記の通り開始しました。

○発熱等の風邪症状がある場合

- ➔かかりつけ医等身近な医療機関に、まずは電話等で相談し、相談先の案内に従って受診。
- ➔かかりつけ医を持たない場合などは「受診相談センター」089-909-3483に電話で相談。受診可能な医療機関の紹介を受けることができますので、案内に従って医療機関を受診。

- ・医師が必要と判断した場合に、新型コロナウイルスの検査を実施します。
- ・受診相談センターは24時間電話対応を行っております（土日・祝日含む）。
- ・発熱等の症状がある場合には、直接医療機関を受診せずに、必ず事前に医療機関へ電話等で相談しましょう。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 12月 1日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 - 4日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 - 8日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 - 11日(金) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 - 15日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 - 25日(金) 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 日淺 由貴