

正しい知識で正しい治療

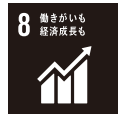
平野 医薬だより

第 394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



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



2021 あけまして おめでとうございます

新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、全世界が過去に経験のない事態に陥りました。ロックダウンや入国制限などにより、多くの企業が事業の休止を余儀なくされ、コロナ・ショックと呼ばれる社会的・経済的に深刻な影響が今なお続いています。そのような中においても、薬局は他の医療機関と同様に開局が求められる施設であり、いかなる状況下においても薬局業務を継続できる体制を確保していかなければなりません。地域の皆様の健康な生活を守るための一員として、その役割を果たしていきます。

一方で、新しい生活様式により消費者の環境問題への意識にも変化がもたらされました。自粛生活により家庭ごみや消費電力が増え食品ロスの削減や省エネなどの意識が高

まり、レジ袋の有料化によりマイバックの使用やごみの分別への取り組みが高まるなど、環境問題への意識や行動に前向きな変化も生まれています。温暖化をはじめとする環境汚染により、今後もパンデミックが発生する可能性が高くなることが懸念されており、私たちが目指す「健康で環境にやさしい暮らしの実現」に向けて、一層取り組みを進めていかなければなりません。

事態の長期化は避けられず、社会全体がWithコロナでの新しいやり方を日々模索していますが、こんな時だからこそ生まれる新たな気づきや学びがあります。変化に対応し、健康で豊かな生活を取り戻していけるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

2021年1月 平野薬局 社員一同



With (ウィズ) コロナの冬を乗り越えましょう!

新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザウイルスなどによる感染症も気になるこの時期。愛媛県内でも日常生活の中での感染リスクが高まっています。

大切なのは日常の感染予防対策として手洗いやマスク着用などを怠らないこと。手を洗わずに顔を触らないなど、毎日無理なくできる感染症対策で With コロナの冬を乗り越えましょう。

感染予防の第一歩は、その感染経路を知るところから始まります。感染経路を断つことができれば、うつることもうつすこともないからです。新型コロナウイルスの感染経路は主に飛沫感染、接触感染です。また、いわゆる3密(密閉・密集・密接)などの特殊な条件下では、一定時間空気中に滞留した微粒子を吸い込むことで空気感染を起こす可能性もあります。

家庭内感染が多い理由

家庭内での感染予防が難しい最大の理由は、無症状の時期から人へうつしてしまう感染性を持っているためです。無症状の間は感染していることに気づけないため、会話などで生じる飛沫を介して、次々と同居者にうつしてしまいます。まず何よりも家庭外での感染を防ぐことが、家庭内感染を予防するための鍵になります。

家庭外で感染しないために

3密を避けることはもちろんですが、少人数であっても感染者とマスクをせずに近距離で話をすれば、飛沫を浴びたり吸い込んだりして感染してしまう可能性があります。食事や会議などの席では、無防備に飛沫を浴びないように努めましょう。

特に、食事中はできるだけ会話を控えて、食べ終わってからお互いにマスクをつけて楽しむようにすれば、感染するリスクはかなり下がると考えられます。短時間でお酒も控えめに切り上

げましょう。

また、接触感染を防ぐためには、石鹸と水による手洗いを20秒以上かけて行いましょう。

帰宅後や、入社/退社時、食事の前、トイレの後などのタイミングで手洗いをを行い、特に、家庭内にウイルスを持ち込まないためにも、帰宅後は直ちに手洗いをを行う習慣を身につけましょう!

家庭内感染予防のためにできること

衣

外から帰ったらまず玄関で上着を脱ぎ、手を石鹸で洗ったら、外着から部屋着に着替えましょう。

持ち物の中で一番汚れているのは携帯電話やスマホです。家に帰ったら、除菌シートなどでしっかり拭くとよいでしょう。

食

食事や調理の前に手を清潔にしましょう。

料理は大皿に盛らずに一人分ずつ盛り付けましょう。食事中は大きな声での会話を控えるのも大切です。

住

ドアノブやスイッチなどよく触る場所はアルコールなどで拭いて清潔に保ちましょう。手拭きタオルは家族で分けて、毎日取り換えるようにしましょう。

暖房をしていても換気を定期的に行い、適度な加湿(湿度40%以上を目安)も大切です。



2020年度 ④ 健康教室を開催します からだを温める食事

●日時：1月25日（月）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：「冷え」についてのお話、からだを温める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



からだを温めるレシピ 《537Kcal 塩分2.5g》

◎ごはん(150g) 《252Kcal 塩分0g》

◎鮭のちゃんちゃん焼き 《194Kcal 塩分1.3g》

〈材料〉1人分

- ・鮭 ……70g
- ・味噌 ……大さじ1/2(9g)
- ・ゴマ油 ……3g
- ・みりん
- ・キャベツ 60g ……大さじ1/2(9g)
- ・人参 ……20g
- ・酒 ……小さじ1(5g)
- ・ピーマン 20g
- ・しめじ ……20g

〈作り方〉

- ① キャベツは一口大に、人参とピーマンは千切りにし、しめじは小房に分けておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、鮭を中火で焼いて皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに①を入れて炒める。
- ④ ③に鮭を戻し、◆を全体にかけて味をなじませる。



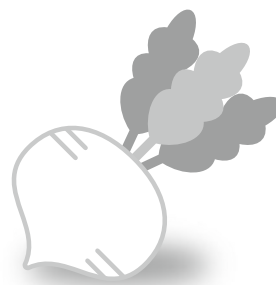
◎カブのお浸し 《62Kcal 塩分0.6g》

〈材料〉1人分

- ・かぶ ……40g
- ・砂糖 ……小さじ1/3(1g)
- ・かぶの葉 20g
- ・酢 ……大さじ1/2(7.5g)
- ・桜エビ ……5g
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・ごま油
- ・いりごま ……小さじ1/2(2g)
- ・いりごま ……1g

〈作り方〉

- ① かぶは皮をむいて千切りにし、かぶの葉は4cm幅に切って塩もみ(分量外)する。よく水にさらし、水気を絞る。
- ② ボールに①、桜エビ、いりごま、●を入れてよく混ぜ合わせる。



◎ニラ玉スープ 《29Kcal 塩分0.6g》

〈材料〉1人分

- ・ニラ ……20g
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・卵 ……15g
- ・鶏ガラスープ
- ・生姜 ……5g
- ・小さじ1(2.5g)
- ・水 ……180cc
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ① ニラは一口大、生姜はみじん切りにする。卵はボールに溶きまぜておく。
- ② 鍋に水と★、生姜を入れて沸騰させる。
- ③ ニラを入れてひと煮たちさせ、卵を回し入れて火が通るまで煮る。
- ④ 七味唐辛子を適量入れる。



健康診断の検査結果からわかること No.4

聴力検査

●検査の行い方

定期検診などで行われる選別聴力検査は、オーディオメータという機器から出る音をヘッドホンで片耳ずつ聞き、聞こえたら手元のボタンを押すことで難聴がないかを調べます。周波数が1000Hz(ヘルツ)の音(低音)と4000Hzの音(高音)で調べるのが基本です。一般に、日本語の聞き分けには2000Hzまでが必要とされ、1000Hzは日常会話に必要な聴力の指標となります。聞こえなくても日常生活に特に支障のない4000Hzは、高音域から始まる難聴の早期発見に役立ちます。

●健康診断の聴力検査で見つかる難聴とは？

難聴は、音の聞こえる道すじのどこかに異常が生じても起こる可能性があり、原因となる病気がさまざまです。定期検診などで見つかるのは、自覚症状がほとんどない、進行の遅い聴力障害が中心になります。加齢性難聴や騒音性難聴などの慢性感音難聴が代表的です。

●どんな異常があるときどんな病気を疑う？

中耳炎などの耳の病気の既往がなく、自覚症状もない場合は、難聴の起こり方や年齢、環境などを考慮する必要があります。

一般に、慢性感音難聴は両方の耳に起こります。4000Hzの検査で両耳に異常があり、年齢が50歳以上の場合、まず考えられるのは加齢性難聴です。また、日常的に騒音のもとで仕事をしている人などは、騒音性難聴の可能性が考えられます。一方、片方の耳のみに異常がある場合は、突発性難聴やメニエール病、聴神経腫瘍などの可能性もあります。いずれの場合も耳鼻咽喉科での精密検査が必要です。

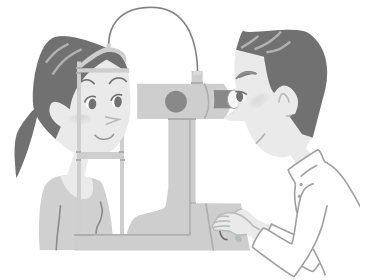
眼底検査

●健康診断で行われる眼底検査とは？

眼底検査には、検査用のレンズを使って医師

が直接診察する方法と、眼底カメラで撮影した写真を医師が見る方法があります。また、眼底カメラには、散瞳薬を用いる散瞳型と、用いない無散瞳型があります。

スクリーニング(ふるい分け)検査では、無散瞳型の眼底カメラによる検査がよく行われています。通常、瞳孔が自然に広がる暗い部屋で撮影します。検査を受けるときには、額とあごを所定の位置に合わせて目を開くと、一瞬フラッシュが光って撮影が行われます。撮影は片方ずつ、少し間隔をあけて行われます。



眼底検査では、眼底の網膜や視神経乳頭、血管の状態などを観察します。出血や白斑(血管からしみ出した血液成分が網膜に沈着して生じる白いしみ)、浮腫(むくみ)などもわかります。また、網膜の血管は体外から直接観察できる唯一の血管であり、眼底の血管の状態は、高血圧や動脈硬化の状態を推測する手がかりともなります。

●どんな異常が見つかる？

全身性の病気では、糖尿病の三大合併症の一つである糖尿病網膜症の発見が重要になっていきます。また、目の病気では、緑内障や加齢黄斑変性の早期発見の役割が大きくなっています。

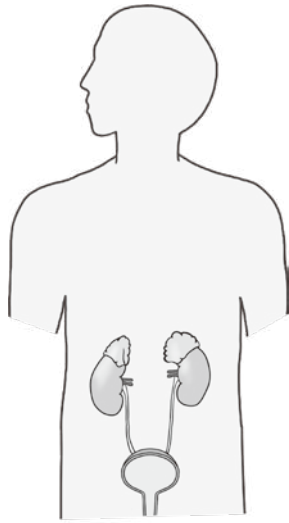
●健康診断の検査でどこまでわかる？

無散瞳の眼底カメラでの検査は、散瞳して行う検査より調べられる範囲が狭くなります。出血や網膜剥離も眼底の周辺部で起こると見つかりません。

より詳しく調べるには、散瞳薬で瞳孔を広げて検査する必要がありますが、眼圧上昇の素因のある人では緑内障発作を起こす恐れもあるため、眼科医でないと行えません。また、似たような眼底所見のある病気を鑑別するには、さらに詳しい検査が必要になります。

尿路の異常に関わる疾患

尿路は尿の生成と体外への排泄をつかさどる臓器の総称で、腎臓、尿管、膀胱、尿道からなります。腎臓で作られた尿を膀胱に運び、溜め、体外に排出する一連の働きが尿路全体の役割です。泌尿器科では尿の色・蛋白が含まれていないかをチェックし、顕微鏡で

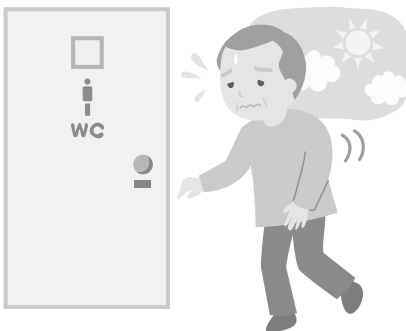


尿を観察して、血尿の程度や他に含まれているもの(白血球、結晶、細菌など)を検査します。必要に応じて超音波で腎臓、膀胱、前立腺などの形を調べます。CT検査や血液検査、場合によっては膀胱鏡検査などを行います。

血尿が出る

血尿には目で確認できる肉眼的血尿と、検査で分かる尿潜血とがあります。膀胱炎など、膀胱の炎症でもみられますが、膀胱がん、尿路結石、腎のう胞、軽症の腎炎などが原因の事もあります。血尿が見られても治療の必要はなく経過観察の場合もあります。経過観察中に腫瘍などの病気がはっきりしてくる場合もあるので医師の指示に従って定期的な通院を続けてください。

頻尿



膀胱炎の場合にも、排尿時痛や頻尿などの症状が出ることがあります。神経が膀胱の尿量を感知して脳に伝え、脳から

尿道や膀胱の筋肉に「緩めろ」「閉めろ」という命令を伝えるやりとりが、加齢や精神的ストレスによってうまくできなくなる過活動膀胱により頻尿の症状が出ることがあります。頻尿の検査で膀胱がんや前立腺がん、子宮筋腫等その他の腫瘍が見つかる場合もあります。膀胱・尿道の病気もなく、また尿量も問題ないにも関わらず、トイレのことが気になって何回もトイレに行ってしまう心因性頻尿もあります。心因性なので、夜寝てしまえば排尿のことを気にすることはなくなるため、通常夜間の頻尿はないことが多く、また朝起床時の排尿量は正常です。

排尿障害

尿が出にくい、途中で途切れる、排尿時に力むといった症状は前立腺肥大でよくみられます。男性の尿道結石の場合も尿閉と言って、下腹部(膀胱)がパンパンになりながら尿が出ないことがあります。尿路に問題が無くても、子宮がんや大腸がんの手術後膀胱の働きを調整している神経が障害されて尿閉になる場合や飲んでいる薬の影響で尿が出にくくなる場合もあります。

排尿痛

排尿時に痛みを起こす最も一般的な病気は女性に多い急性膀胱炎です。男性で排尿時の痛みを起こす病気には、前立腺炎や尿道炎があります。いずれも排尿時の痛み以外に、頻尿、会陰部(陰囊と肛門の間の部位)や下腹部の不快感や痛みなど多様な症状があります。尿の出始めに痛む場合は、クラミジア尿道炎、淋菌性尿道炎などの性感染症が原因であることが多いので注意が必要です。その他に、尿道結石、間質性膀胱炎、膀胱や尿道の悪性腫瘍などの特殊な疾患が排尿時痛に関与することもありますので、長期間症状の改善がみられない場合には泌尿器科専門医の受診が推奨されます。



エコドライブ10のすすめ



- ①自分の燃費を把握しよう
- ②ふんわりアクセル「eスタート」
- ③車間距離にゆとりをもって、
加速・減速の少ない運転
- ④減速時は早めにアクセルを
離そう
- ⑤エアコンの使用は適切に
- ⑥ムダなアイドリングはやめよう
- ⑦渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑨不要な荷物はおろそう
- ⑩走行の妨げとなる駐車はやめよう



※エコドライブ普及推進協議会HP参照

「自分の燃費を把握する」ことが重要視され、
昨年の見直しで第10項目から第1項目に変更
となりました。

自車の燃費を把握する最も簡単な方法は、ガソリンスタンドで満タンにした状態から次に満タンにするまでに走行した距離を、消費燃料(次に満タンにした際の給油量)で割る「満タン法」です。この計算方法により、燃料1L当たりの平均的な走行距離が求められます。最近ではスマホの燃費管理アプリもあり、給油量、給油日、オドメーターの距離などを入力するだけで燃費が算出され、記録も残せるので便利です。

燃費を把握することの最大のメリットは、エコドライブを実感できること。燃費の向上でエコドライブを実感できれば、継続的にエコドライブに取り組んでいきやすいのではないのでしょうか。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 1月5日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 8日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 12日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 15日(金) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 19日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 22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、お薬に関すること、「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