

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
395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

「事業継続力強化計画」の認定を取得しました

大地震や洪水など、大規模な災害時においても、薬局は他の医療機関と同様に開局が求められる施設です。いかなる状況下においても薬局業務を継続できるように、「事業継続力強化計画」の認定を取得しました。

●計画に記載する主な事例として

- 「ハザードマップ等を活用した自然災害リスクの確認方法」
- 「安否確認や避難の実施方法といった発災時の初動対応の手順」
- 「人員確保、建物・設備の保護、資金繰り対策、情報保護に向けた具体的な事前対策」
- 「訓練の実施や計画の見直しなど、事業継続

力強化の実行性を確保するための取組み」などがあります。

災害への備えは「もしも」から「いつも」へ。自然災害はいつ発生するかわからず、災害規模に上限はありません。実際に大規模な災害が起こった時、具体的な行動が取れるかどうかは日頃から訓練や体験をどれほどしているかにかかっています。かけがえのない命を守るため、これからも防災に関する意識を高めて習慣づけられるように取り組んでいきます。



花粉の季節がやってきました



新型コロナウイルス感染拡大が止まらない中、今年もそろそろ花粉症の季節です。昨年は花粉飛散が少なく、外出自粛、マスクの着用で花粉症の症状が軽い人が多かったと思います。日本気象協会の2021年春の花粉飛散予測第3報によると、スギ花粉の飛散開始時期は例年並み(四国では2月上旬から中旬)、飛散量は例年と比べると少ないですが、前シーズンと比較すると四国では非常に多くなる(前シーズンの210%)と予測されています。

花粉症の症状が強い方が鼻水をかんだり、目をこすったりした手で口元を頻繁に触って

いると、新型コロナウイルス感染リスクが高まります。また、ウイルスに感染していても症状のない方が花粉症でくしゃみをする、飛沫が広がりウイルスを拡散させてしまう可能性があります。そのため、花粉症のある方は、早いうちから予防や治療を行って症状を抑えることが、新型コロナウイルス感染予防・拡散防止のためにも重要です。

新型コロナウイルス感染対策として行っている「マスク・手洗い・うがい」は、花粉症の予防対策としても有効ですので、自分のためだけでなく、周囲の人のためにも例年以上に気を付けましょう。



健康診断の検査結果からわかること No.5

子宮頸がん

●検査の行い方

子宮頸がんは、膣に続く子宮頸部にできるがんです。一般に、子宮頸がんのスクリーニング(ふるい分け)検査として、子宮頸部細胞診が行われています。子宮頸部の粘膜をヘラやブラシのような器具でこすって細胞を採取し、それを顕微鏡で調べます。20歳以上の女性には2年に1回この検査を受けることが勧められています。

●精密検査が必要といわれたら？

細胞診の結果、「陰性(異常なし)」以外は、判定に応じた精密検査が必要になります。子宮頸がんの多くは、性交渉の際に粘膜についた傷からヒトパピローマウイルス(HPV)が感染して起こります。そのため、細胞診の結果、軽度の異常が疑われる場合には、まずHPV検査を受けて感染の有無を確認することが勧められています。また、高度な異常が疑われた場合は、内視鏡で子宮頸部の粘膜表面を観察するコルポスコピー検査や、その際に疑わしい部分の組織を少量採取して顕微鏡で調べる生検(組織診)を行って詳しく調べて判定することになります。

乳がん

●検査の行い方

国のがん対策としての乳がん検診では、医師による視触診に加え、40歳以上の人に2年に1回のマンモグラフィを併せて行うことが勧められています。マンモグラフィは、専用の器具で乳房をはさんでエックス線撮影を行います。

●検診を受ければ乳がんは早期発見できる？

マンモグラフィ検診により、早期のがんが見つかりやすくなりました。ただし、若い人に多い乳腺の密度が高い乳房では、全体が白っぽく写って、小さい病変を見つけにくいことがあります。

●精密検査が必要といわれたら？

異常所見があれば、専門医を受診して超音波

検査など精密検査を行います。乳がんの多くはマンモグラフィや超音波検査などの画像診断でほぼわかりますが、良性か悪性かの区別がつかない場合や、がんが疑われる場合は、しこりに細い針を刺して細胞を注射器で吸い取る細胞診や、より太い針を刺して細胞を塊で採る生検による確定診断が必要になります。

前立腺がん

●検査の行い方

前立腺がんのスクリーニング検査として最も有効とされるのが、PSA(前立腺特異抗原)の検査です。腕から採血するだけで簡単に測定でき、その値から前立腺がんの可能性をチェックします。

●PSA値で前立腺がんはどこまでわかる？

PSAは前立腺でつくられるたんぱくで、基本的に前立腺の異常だけに鋭敏に反応します。健康でも多少は分泌されていますが、前立腺にがんが生じると血液中に多量に放出されるようになり、血中濃度が上がります。ただし、PSAの値は加齢とともに上昇し、前立腺肥大症や前立腺炎などでも高くなります。そのため、PSA値が高いからといって、必ずしも前立腺がんとは限りません。検診では一般に、PSA値が4.0ng/mL以下が基準値範囲とされ、超えていれば精密検査を勧められます。一般にPSA値が10ng/mLほどになるとがんの疑いが出てきて、値が高いほどがんの可能性も高くなります。

●精密検査が必要といわれたら？

泌尿器科を受診して再度PSAを調べ、直腸指診や腹部エコー(腹部超音波検査)など精密検査を行います。こうした検査から前立腺がんが疑われた場合は、前立腺に針を刺して組織を採取し、顕微鏡でがん細胞の有無を調べる生検を行って確定診断をします。



股関節の痛み

股関節は、両脚の付け根にあり、骨盤^{だいたい}と大腿骨^{こつこつ}を連結している関節です。骨頭^{かんこつ}という先端が丸くなっている骨が骨盤側で受け皿になる寛骨臼^{かんこつ}というくぼみに収まっています。歩く時、股関節には体重の3-4倍の負荷がかかりますが、全体が筋肉や腱などで覆われていて、この力を支え安定性を保つことができます。

股関節に痛みがある時には、原因として次の様な疾患が考えられます。

① 変形性股関節症

●原因

加齢以外に、先天性の股関節脱臼^{きゆう}や先天性臼蓋^{がい}形成不全などが原因の事もあります。

●症状

関節の痛み、関節を動かしづらい、両足の長さの違い、歩きにくいなど

●治療

保存療法と手術療法があります。

[保存療法] 薬物療法、運動療法、装具療法、温熱療法など

[手術療法] 症状が軽くても病気の進行が予測される場合には手術を行う事もあります。関節鏡視下手術や骨切り術・棚形成術、人工股関節置換術などがあります。痛みが強く歩けない、動けない、痛みで眠れない時や、薬が効かない場合などは、手術を受けるかどうか、どの手術が適しているかなど医師と相談しましょう。

●予防

普段から適度な運動を心がけることや、食事を改善し体重コントロールに気をつけることが大事です。また杖を使用することで歩行が楽になることもあります。

② 大腿骨頭部骨折

大腿骨頭部は、大腿骨の骨盤側の先端(骨頭)に続く部分で、湾曲していて他からの力が加わりやすく、加齢などによる骨粗鬆症が原因で骨がもろくなっていると、軽く転んだりひねっ

たりしただけで骨折してしまうことがあります。

●治療

基本的に手術となります。

③ 大腿骨骨頭壊死

大腿骨の股関節側(骨頭)の血流が途絶えて壊死した状態で、修復力がないため、骨がつぶれて痛みが出ることがあります。

●原因

外傷、放射線治療や多量長期間の飲酒、ステロイドの大量使用の他、原因不明の事もあります。

●治療

薬剤による改善は見込めず、手術となります。

④ 関節リウマチ

最初は手足の指などの小さな関節に多く起こりますが、経過が長くなるにつれ、股関節などの大きな関節にも炎症が起こり、痛みが出ることがあります。

●原因

免疫の異常により起こる病気で、自分自身の細胞や身体を攻撃することで関節内の炎症を引き起こします。

免疫異常の原因は、まだ完全にはわかっていませんが、遺伝的要因、喫煙、歯周病などとの関連が指摘されています。

●治療

[薬物療法] 非ステロイド系抗炎症剤、副腎皮質ホルモン(ステロイド)、抗リウマチ薬(DMARDs)など

[手術療法]

[リハビリ]

股関節に痛みを感じても、「坐骨神経痛」「腰椎椎間板ヘルニア」「鼠径ヘルニア」など股関節以外が原因のこともあります。自己診断せず、まずは専門医を受診しましょう。



冷えを防いで体をポカポカに!

まだまだ寒い日が続いており、冷えを感じる方も多いのではないのでしょうか?

冷え性は、体の一部または全部が冷えを感じる状態の事で、血液循環を停滞させ、片頭痛、腰痛、肩こり、下痢、便秘、肌のくすみや荒れなど様々な不調を起こしやすくなります。また、体温が下がると免疫力も低下すると言われています。日常生活の工夫や温まる食事で、寒い季節を乗り切るポイントをお伝えします。

○規則正しい生活を

- ・早寝早起きで自律神経を調えましょう。

○服装

- ・上半身は薄く、下半身は温かく体を締めつけない服を選びましょう。
- ・血流の多い太もも、二の腕、臓器のあるお腹、副交感神経の中枢がある腰回り、お尻、三つの首（首、手首、足首）を意識すると効率よく温まります。

○運動で温める

- ・体の熱の4割は筋肉が生み出します。特に太もも、ふくらはぎを意識して動かしてみましょう。
- ・運動が苦手な方も、日常生活の中で簡単に取り入れられることを習慣にすれば、無理なく活動量を増やすことができます。

《日常生活でできる運動例》

- ◇エレベーターより階段を使用する。
- ◇車よりも自転車を使用する。
- ◇炊事、洗濯、掃除はつま先立ちでしてみる。
- ◇座っているときは両膝をしっかりつける。
- ◇大股で歩くようにする。

○入浴

- ・38~40度のお湯に10分程度つかるのがオススメです。
- ・入浴後は、できるだけ早く体を乾かして就寝しましょう。

○湯たんぽなどで温める

- ・冷えを感じたら、湯たんぽや温熱シート、ホットパックで温めるのもよいでしょう。
- ・服装と同様に、太もも、二の腕、お腹、腰回り、首、手首、足首などを温めると効率よく温まります。

○食べて温める

- ・常温以上の温かい食べ物をしっかりよく噛んで食べるようにしましょう。温かい汁物を付けるのもオススメです。
- ・朝食をしっかり食べましょう。睡眠中に下がっていた体温が上がりやすくなります。
- ・体を温める食品を食べましょう。

◇寒い季節にとれるもの：

にんじん、ねぎ、小松菜など

◇香味野菜：

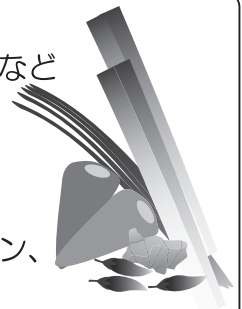
しょうが、にんにくなど

◇調味料、香辛料：

みそ、酢、胡椒、シナモン、唐辛子など

◇肉、魚介類、乳製品：

鶏肉、鮭、あじ、えび、チーズなど



- ・体を冷やす食品は体を温める食品と組み合わせて上手にバランスをとりましょう。

《体を冷やす食品例》

- ◇冷たい飲み物
- ◇アイスクリーム
- ◇大量のアルコール など

日頃から体を温める生活習慣や食事に気を付けて、体をポカポカにして寒い季節を乗り切れるよう工夫してみましょう。



冬のヒートショックを防ぐために

寒い日に暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下に出たとき、「ゾクッ」と震えたという経験はありませんか？

ヒートショックとは

「熱」を表すheatと「衝撃」を表すshockが合わさった言葉です。暖かい場所から寒い場所への移動など急激な温度変化によって血



圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。血圧の変動は心臓に負担をかけ、失神や不整脈を起こしたり、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。浴室で起こると転倒の危険や浴槽でおぼれるなど、命に係わる場合もあります。浴室だけに限らず、温度差が大きければトイレや廊下、寝室などでも起こる危険性があります。

ヒートショックを起こす危険性が高い人

【高齢者】 元気な方でも血圧変動が起こりやすく、体温の調節機能も低下している傾向があります。

【高血圧の方】 血圧の急激な上下変動(乱高下)による低血圧が起きやすく、意識障害を起こす危険性があります。

【糖尿病・脂質異常症の方】 動脈硬化による血管の機能低下と余分なコレステロールなどが血管壁にたまっているため、高血圧や脳卒中、心筋梗塞を起こす危険性があります。

入浴時は特に注意

ヒートショックは、気温が下がる12月から2月にかけて多く見られ、身体全体が露出する入浴時に多く発生しています。暖房をしていない脱衣室や浴室は、室温が10度以下になっていることもあります。

リビングから脱衣所に移動した際には、寒さ

に対応するために血圧が上昇します。寒い脱衣室で服を脱ぐと、急激に身体表面全体の温度が下がり、さらに血圧は上昇します。その後、お湯につかると血管が拡張し急激に血圧が下がり、入浴後に着衣する場所が寒いとまた血圧が上昇するなど、血圧が何回も変動することになります。

ヒートショックを防ぐには

家の中での温度差をなくすことやこまめな水分補給で脱水を起こさないように気を付けることがポイントです。

★浴室・脱衣所で

○入浴前に暖める。入浴前に脱衣所や浴室を暖房器具で暖めることが効果的。浴槽にお湯を入れる際、高い位置からシャワーで給湯すると、蒸気で浴室全体が暖まります。自動給湯の場合は、最後の5分をシャワーで給湯するだけでも効果があります。

○お湯の温度は41℃以下で、つかる時間は10分を目安に。食事の直後や飲酒後の入浴は控え、冷え込む前の午後2～4時ごろの入浴がおすすめです。浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

○入浴時は家族に一言声をかける。家族の方も定期的に声をかけるようにしましょう。

★トイレで

○便座は暖房装置や便座カバーを使用しましょう。

○夜に起きてトイレに行くときは上着や靴下を身に付けましょう。

○いきみすぎに注意しましょう。

★生活習慣

○適度な運動、バランスの良い食事、規則正しい生活で生活習慣病を予防しましょう。

ヒートショックは、正しい知識を持って対策をとることで防ぐことができます。まだまだ寒いこの冬を元気に乗り切りましょう。

新しいエコのカ・タ・チ

駆け抜けるように過ぎていった2020年、皆さんはどうお過ごしでしたか？新しい生活様式といっても慣れないところも多く、戸惑った方もいらしたのではないのでしょうか。忘年会のない年末は、なんだかすこし寂しく感じました。

そこで、私たちは考えました。忘年会ができないなら、おうちで忘年会をしよう。

12月の中頃、私たちはテイクアウトしてきたいろんな料理を抱えて帰り、それぞれの家庭で家族と一緒に時間を過ごしました。もちろんテイクアウトの仕方とも考えて、お手拭き、割りばし、袋をもらうことはしませんでした。新型コロナウイルスは私た

ちの生活をすっかり変えてしまいましたが、こうした小さな「エコのチャンス」も与えてくれたように思うのです。

このような状況でなければ、こんなエコのチャンスも、家族の大切さも、見つけれなかったかもしれません。今年無事すべてが元通りになったとしても、2020年に得た「気づき」は大切にしていきたいと思えます。



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

2月2日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 5日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 9日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 12日(金) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 16日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 19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