

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 396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

愛媛県は心不全で苦しむ人の割合が日本一かもしれません

日本人の死亡原因は、がんに次いで心疾患が多く、愛媛県は心疾患の死亡率が全国第2位(2019年人口動態統計より)。心疾患の中で最も多いのが心不全ですが、心不全死亡率が女性全国1位、男性2位という状況(2015年)で、心不全に関わる対策が課題となっています。愛媛県と愛媛大学、製薬会社のノバルティスファーマが昨年、「循環器病対策に関する産官学連携協定」を結び、3者が連携して循環器病の予防や啓発、医療サービス提供体制の充実、研究に取り組んでいます。



低血圧、手足が冷たいなどといった症状があらわれることもあります。

このような症状がみられる場合は、循環器内科やかかりつけ医に相談しましょう。

心不全を早期発見するための検査とは

まず心電図や胸部X線、次に血液検査や心臓超音波検査(心エコー)の検査を行うことが一般的です。CTやMRIでさらに詳しく調べることもあります。



胸部X線検査：心臓の形や大きさ、肺の状態などを調べます。

心電図検査：心臓の筋肉の厚さや心臓の異常の有無などを調べます。

心臓超音波検査(心エコー)：心臓の拡張と収縮の状態を調べます。心不全の原因になった病気をつきとめたり、心不全の重症度や治療効果の判定にも役立ちます。

血液検査：心臓に負担がかかると分泌されるホルモンBNP(B型ナトリウム利尿ペプチド)などを測定します。

心不全を予防するには?

心臓の病気だけでなく、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の治療をきちんと続けることが心不全の予防につながります。

また、喫煙、過度な飲酒を避けること、減塩、肥満の解消、適度な運動などの生活習慣の見直しや管理が大切です。

心不全とは

心不全は、心臓の機能が落ちて、十分な血液を全身に送り出せなくなった状態です。主な原因は狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気や高血圧で、また高齢になると心臓の動きは低下してきます。一旦症状が出ると悪化と回復を繰り返しながら少しずつ進行していくため、適切な治療を受けないでいると、最終的に生命を縮めてしまうことも多いです。そのため、早期発見・早期治療がとても大切です。

心不全の主なサイン

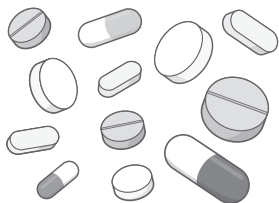
心不全の初期の自覚症状として、階段を上がる時に息が切れる、歩行時に同年代の人についていけない、脚がむくむなどがあります。その他に、体重増加、食欲不振、だるい、疲れやすい、



新型コロナウイルスなどの感染症に 解熱鎮痛剤は使っても大丈夫？

解熱鎮痛剤 NSAIDsとは (非ステロイド性抗炎症薬)

NSAIDsとは、広義にはステロイドではない抗炎症薬すべての総称です。代表的なものにロキソプロフェン、イブプロフェン、アスピリン、ジクロフェナクなどがあり、熱さましや痛み止めとしてよく使われます。



コロナウイルス感染時は NSAIDsはダメ？

デンマークのデータでは、コロナ患者においてNSAIDs使用者は非使用者と比べても特に死亡率、入院リスク、ICU入室リスクなどは変わらなかったという結果でした。EMA(欧州医薬品庁)やWHOもNSAIDsは必要時には使用を避けるべきではないと結論づけていますが、重症感染症にNSAIDsを使うと死亡率が高くなるなど、新型コロナウイルスに限らず感染症全般に関してNSAIDsの使用について否定的な報告が多くあります。コロナ感染の解熱剤としては、アセトアミノフェンの使用が推奨されています。

風邪薬は アセトアミノフェンがおすすめ

また、インフルエンザでのNSAIDsの使用で問題となるのが、日本で小児に報告が多いインフルエンザ脳症です。インフルエンザ脳症の原因は解明されていませんが、ウイルスから体を守るために戦う「免疫回路」にインフルエンザウイルスが大きなダメージを与えるという説があります。この免疫を調整している物質を「サイトカイン」といいます。普段はこのサイトカインが免疫の働きを調整することによって病気が治っていきます。インフルエンザ脳症はインフルエンザウイルスの影響で、このサイトカイン

の働きが過剰(サイトカインストーム)になり起こると言われています。なぜ過剰反応が起きてしまうかなどの詳しい事はまだはっきりと解明されていません。解熱剤を使用していなくてもインフルエンザ脳症になる方もいます。「解熱剤が原因でインフルエンザ脳炎になる」というのではなく、インフルエンザウイルスに感染中に解熱剤を使うことによって脳症になる確率が上がると考えられています。

NSAIDs使用は脳症を重症化させやすい傾向がみられるため、15歳未満の小児のインフルエンザの際に使用する解熱剤はアセトアミノフェンとされています。

NSAIDsの使用で 心臓発作？

最近、風邪・インフルエンザに、イブプロフェンやロキソプロフェンなどのNSAIDsを使用すると心臓発作のリスクが3.4倍高まると海外からの報告がありました。以前から、アスピリンを除くNSAIDsの連用による心臓発作や脳卒中のリスク増加が米国FDAから警告されています。また妊婦の方へは、先天奇形、動脈管収縮が報告されているので原則使用しません。NSAIDsには胃腸障害や腎障害を起こす、喘息を誘発するといった副作用があるので注意が必要です。インフルエンザや普通の風邪であっても解熱のためにNSAIDsを服用するのはあまりお勧めしません。高熱でつらい時には、作用が穏やかで比較的安全なアセトアミノフェンをお勧めします。NSAIDsは多くの解熱鎮痛剤や風邪薬の中にも使われています。どれがアセトアミノフェン成分の風邪薬かわかりにくい場合は薬剤師に相談しましょう。



2020年度 ⑤ 健康教室を開催します 骨を丈夫にする食事

●日時：3月24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：骨を丈夫にする食事についてのお話、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



ひじきご飯

《カルシウム64mg》

〈材料〉1人分

- ・米飯 ……150g
- ・干ひじき ……2g
- ・さくらえび ……1.5g(大さじ1/2)
- ・油揚げ ……3g
- ・さやえんどう ……5g
- ・だし汁 ……20ml
- ・醤油 ……3g(小さじ1/2)
- ・砂糖 ……1.5g(小さじ1/2)

〈作り方〉

- ① ひじきは水につけて戻し、水気を切る。さくらえびは粗く刻む。
- ② 油揚げは油抜きして千切りにする。
- ③ さやえんどうは、千切りにしてさつと茹でる。
- ④ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを合わせて①②を汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊き立てご飯に④を加えてさつと混ぜ、③のさやえんどうを散らす。



さば缶大根煮

《カルシウム 236mg》

〈材料〉1人分

- ・大根 ……150g
- ・さば水煮缶 ……75g(1/2缶)
- ・生姜 ……10g
- ・だし汁 ……100ml
- ・砂糖 ……3g(小さじ1)
- ・みりん ……6g(小さじ1)
- ・醤油 ……12g(小さじ2)

〈作り方〉

- ① 大根は1cm厚さのいちょう切りにする。生姜は天盛用を千切りにし、残りは薄切りにする。
- ② 大根、薄切り生姜、だし汁、砂糖、みりん、醤油を入れ煮る。
- ③ 大根が柔らかくなったら、さば水煮缶を汁ごと入れ、さつと煮る。
- ④ 器に盛り、千切り生姜をのせる。



高野豆腐のいためなます

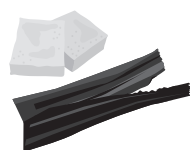
《カルシウム148mg》

〈材料〉1人分

- ・高野豆腐 ……15g(1枚)
- ・刻み昆布 ……5g
- ・人参 ……20g
- ・生姜 ……5g
- ・ごま油 ……5g(小さじ1)
- ・酢 ……15g(大さじ1)
- ・砂糖 ……2g(小さじ2/3)
- ・塩 ……少々

〈作り方〉

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を切って薄切りにする。刻み昆布も水で戻す。
- ② 人参、生姜は千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒め、さらに①を加えて炒め、酢、砂糖、塩を加えて味をなじませる。



小松菜の白和え風和え物

《カルシウム123mg》

〈材料〉1人分

- ・小松菜 ……40g
- ・干しいたけ ……5g
- ・だし汁 ……30ml(大さじ2)
- ・醤油 ……少々
- ・みりん ……少々
- ・カッテージチーズ 50g
- ・練白ごま ……4.5g(大さじ1/2)
- ・砂糖 ……1.5g(小さじ1/2)
- ・塩 ……少々

〈作り方〉

- ① 干しいたけは水で戻して薄切りにし、だし汁、醤油、みりんを煮る。
- ② 小松菜はゆでて、水気をしぼり、3～4cmに切る。
- ③ カッテージチーズは、練白ごま、砂糖、塩を加えて混ぜ、①②を和える。



楽しく体を動かそう!

新型コロナウイルス感染拡大で以前よりも外で活動する機会が減り自宅で過ごす時間が増えたためか、「体重が増えた」「コレステロール値が悪化した」という方も少なくないようです。中には、友人と会う機会が無くなり毎日テレビを見るだけで…といった心のモヤモヤを抱えている方もいらっしゃいます。私たちの健康へのリスクは新型コロナウイルスの感染だけではありません。長期的に考えると、外出や運動機会の減少は血圧や血糖値の数値を悪化させて生活習慣病のリスクを引き上げる可能性や骨・筋肉等運動器の衰え、認知機能の低下に繋がる可能性もあります。意識的に運動をして健康の保持、自己免疫力の向上を図りましょう。

〈簡単な運動からはじめましょう〉

運動習慣がない人は、少しでも体を動かすことから始めます。座位時間の長い方も1時間に1回は立ち上がって体を動かしましょう。他にもエレベーターではなく階段を使う、入口から遠い場所に駐車する、休憩時間に体操を行うなど日常生活の中で意識的に体を動かす機会を作りましょう。リモートワークなどでパソコンを注視する方にはラジオ体操がおすすめです。首や肩周りをほぐしたり身体の側面の筋肉を伸ばしたりする動きが多くあり、同じ姿勢で凝り固まった上半身をほぐすことができます。

徐々に暖かくなり外に出かけやすい季節になりましたので、ウォーキングやジョギングもおすすめです。お友達を誘ってサッカーやゴルフなど屋外で行うスポーツは気分転換にもなります。外に出て運動する時間が取れない方は、室内でのエクササイズがおすすめです。動画サイトにはステイホーム中にマンションでもできるように飛び跳ねないエクササイズもたくさん紹介されています。ご自身の体力に合わせて少しずつエクササイズの負荷を上げていきましょう。

運動・身体活動と座りがちな行動に関する〈WHOガイドライン〉

WHOは2020年11月に「運動・身体活動と座りがちな行動に関するWHOガイドライン」を発表し、運動推奨量と座っている時間に対しての制限を示しました。

* 5歳～17歳の青少年 *

中～高強度の有酸素運動を1日1時間以上、また週に3日は高強度の有酸素運動を。

座っている時間は最小限に。娯楽目的でのデジタル機器の画面を見ている時間を少なく。

* 18歳～64歳の成人 *

中程度の強度の有酸素運動を週に150～300分、もしくは高強度の有酸素運動を75～150分、週に2日は中強度以上の筋肉強化のためのトレーニングを。

座っている時間は最小限にし、少しでも体を動かしましょう。

* 65歳以上の高齢者 *

中程度の強度の有酸素運動を週に150～300分、もしくは高強度の有酸素運動を75～150分以上。週に2日は中強度以上の筋肉強化のためのトレーニングを。週に3日は筋力やバランス力を維持するためのエクササイズを。

座って過ごす時間を減らし、少しでも体を動かしましょう。

〈運動時の注意点〉

- ①感染対策の徹底…3つの密を避ける、体調不良時には外出しない、帰宅後は手洗い・うがい・手指消毒を行うなど感染対策を行ったうえで運動しましょう。
- ②熱中症対策…これから気温も上がってきます。水分補給や適度な休憩など熱中症対策もしっかりと。
- ③無理をしない…体力や筋力の低下を考慮して軽い運動から再開し、運動量や運動強度は徐々に増やしましょう。

便秘症について

日本における調査では、便秘は20～60歳では女性に多く、60歳以降では男女ともに加齢にともなって増加し、80歳以降では男女差はなくなります。一般的に高齢になるほど男女とも便秘に悩む人が増えてきます。

便秘は「便が長い間でないことや回数が少ないこと」と捉えられがちです。しかし、排便の間隔は個人差が大きく、3～4日に1回程度でも便が硬くなく、すっきりとした気持ちのよい排便があるならば、必ずしも便秘と捉える必要はありません。



逆に毎日排便があっても、

- ・便が硬い、またはコロコロ便
- ・強くいきまないと出ない、またはいきんでも排便できない
- ・排便時に苦痛がある
- ・排便後に便が残っている感じがする
- ・お腹が張る
- ・腹痛・下腹部の不快感

などの症状が長く続いて困ったり、日常生活に支障がある場合は、慢性的な便秘(慢性便秘症)の可能性あります。

便秘の原因

- 日常の水分摂取量が少ない。
 - 日常の食物繊維摂取不足。
 - 運動不足による腸への刺激や筋力の低下。
 - 加齢による筋力の低下。
 - 大腸で過剰に水分が吸収され、便が硬くなる。
 - 大腸の動きが弱く、直腸まで便が運ばれにくい。
 - 便意を我慢する習慣により、直腸の排便反射が弱まる。
 - 過度な小食や、ダイエットなどによる食事制限。
 - ストレスによる大腸蠕動運動ぜんどうの低下。
- など様々な原因があります。

便秘の解消のための生活習慣の改善

- ・しっかり3食食べる。特に朝ごはんが大切です。
- ・食物繊維(豆類、根菜、いも類、きのこ類、海藻、雑穀、果物など)を意識して食べる。
- ・マグネシウムを多く含む食品(海藻、玄米、納豆、ナッツ類など)を意識して食べる。
- ・ヨーグルトや乳酸菌飲料で腸内細菌のバランスを整える。
- ・便意を我慢しない。
- ・無理のない適度な運動を続ける。
- ・少しずつ適度な水分摂取をする。
- ・排便のリズムをつくるために規則正しい生活をする。



★便秘にはお腹のマッサージが効果的です

手のひらをあてておへその下から腸の形に沿って「の」の字を書くようにゆっくりと時計回りにお腹全体をマッサージします。腸を刺激することで腸の蠕動運動が促進されます。

★腹式呼吸も効果的です

腹式呼吸は腹筋や横隔膜を動かして腹圧を高め、排便を助けます。また、腹式呼吸は副交感神経を優位にします。副交感神経が優位になると腸の蠕動運動が活発となり排便を促します。

★排便時の姿勢も大切です

実は和式トイレの前かがみ姿勢は排便に理想的な姿勢です。洋式トイレの場合は、前かがみになり、両肘をふとももの上に置き、背筋を伸ばして腹筋に力をいれます。足先は床につけてかかとを少しあげます。または足下に台をおいて足の位置を高くするのも効果的です。この姿勢はロダンの「考える人」をイメージしてください。前かがみになることで、直腸と肛門の角度が広がって便が出しやすくなります。

衣類廃棄量を減らそう!

日本が1年間にどれだけの量の衣類を廃棄・処分しているかご存知ですか?

現在日本の衣類廃棄量は、年間約100万トンにもなっています。枚数に換算すると、約33億着。その衣類の半分以上は焼却処分されています。

衣類廃棄量が多い理由として、ファストファッションの流行があります。最新の流行を取り入れつつ低価格に抑えた衣料品を大量生産し、短いサイクルで販売するブランドやその業態のことで近年、安い価格で質の良い服を購入できることから多くの方が利用しています。



【衣類の廃棄を減らすために私たちができること】

- ・安易に服を買いすぎない、買う前に本当に必要かを考えてみる。
- ・一度買った衣類は大切に着る
- ・サイズが合わなくなった等で着なくなった衣類は、捨てるのではなくフリーマーケットに出したり買い取り業者に買い取ってもらう。



洋服や古着を発展途上国などに寄付できるNPO法人やNGO団体もあります。私たちができることから少しずつ実践していくことが大切です。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

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