

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 397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 働きがいの
経済成長も11 住み続けられる
まちづくりを

2020年度 ⑤ 健康教室を開催しました

3月24日(水)午前10:00から、2020年度⑤健康教室「骨を丈夫にする食事」を開催しました。今回も、換気をしマスクの着用もお願いして実施しました。

まず初めに、林薬剤師から骨についての話がありました。体の中では、絶えず骨が壊され新しい骨が作られています。加齢だけでなく遺伝や食事、運動量により骨量が減っていきます。特に女性は、閉経後が要注意です。骨にカルシウムを蓄え、骨密度を低下させないためにも、日常生活の中で階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やす事が効果的であると話がありました。

次に、竹中管理栄養士からカルシウムを多く含む食品として、魚介類(しらす干し、さくらエビ)、大豆製品(高野豆腐、豆腐)、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)、野菜(小松菜)、海藻類(乾燥ひじき)が挙げられ、その他にもビタミンDやビタミンKを多く含む食品を摂ると吸収を助け効果的との話がありました。カルシウムは、1日に700～800mg摂る必要があります。



工夫点として、①しらす干しやさくらエビはご飯にふりかけて食べるなど、魚は骨まで食べる②効率よくカルシウムを摂取できるスキムミルクを積極的に使う③特に高齢者の骨量維持に三食しっかり食べる。とにかくカルシウムを効率よく摂取して、日光にも当たり運動するようにしましょうと話がありました。

みんなで楽しく調理をし、参加された方からは「さば缶大根煮は美味しく、さば缶をもっと活用したいと思った」「小松菜の白和え風和え物は、初めて食べて美味しかったので、家でも作ってみたい」「骨粗しょう症やその薬などについてよく分かった」「骨密度を測ってみたい」「普段使わない食材があり、色々組合わせて作ってみたいと思った」などの感想を話していただきました。



平野薬局では、これからも薬局で学ぶ栄養と健康づくりを目指していきたいと思っております。

「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



With コロナ時代こそ運動が大切

新型コロナウイルスの流行により、子どもから高齢者まで外出の機会が減少しています。子どもにおいては、本来筋肉や骨など運動器の発育・発達のためにもよく体を動かすことが必要です。以前からスマホやネットの普及により子どもの運動不足が問題となっていました。さらに外で遊ぶ機会が減少し、子どもココモ(ココモティブシンドローム。加齢により身体機能が低下し、運動器の異常により移動機能の低下をきたした状態のこと)が懸念されています。成人においては体重の増加や生活習慣病、血液検査の数値の悪化、高齢者においてはフレイル(虚弱)の進行が重要な健康課題となっています。

子どもココモチェック

(埼玉県運動器検診より)

- 片脚立ち(左右それぞれ5秒以上)
 - 5秒以上立てない ●ふらつく
- しゃがみこみ(足を肩幅に平行に開き、かかとを地面につけたまましゃがむ)
 - 途中で止まる ●かかとが浮いてしまう
 - 後ろに倒れる
- 肩挙上(両腕を垂直に上げる)
 - 両手を垂直に上げられない
- 体前屈(肩挙上で上げた腕を下ろしながら、体を前に倒す)
 - 指が床につかない ●膝が曲がる
- グーパー動作(グーで肘を引き、パーにしながら腕を前に突き出す)
 - パーで前に突き出したときに、手首・指が反らない ●上半身がスムーズに動かない



1つでも当てはまれば子どもココモの疑いがあります。成長期の身体機能低下はケガなどにもつながります。改善のポイントは、①正しい姿勢②肩関節と股関節の柔らかさ③手足と指

の関節の柔らかさです。生活習慣の改善と同時に、ストレッチや外遊び、スポーツなどで積極的に体を動かしましょう。成長期に体を動かすことは、自分の身体のコントロールの仕方や状況判断など知的発達に果たす役割も大きいのです。手指消毒や換気など基本的な感染対策を徹底したうえで、積極的に外遊びやスポーツを行うことをお勧めします。

高齢者のフレイルチェック

- 体重減少
 - 意図せず体重が4～5kg減少した
 - 疲労感
 - 何もしていないのに疲れを感じる事が多い
 - 歩行スピードの低下
 - 1秒間で歩行距離1m未満(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
 - 握力(筋力)の低下
 - 利き手で、男性26kg未満・女性18kg未満(体重の40%以下となってしまう)
 - 身体活動量の低下
 - 習慣的に実施していた軽い運動や体操、定期的な運動をしなくなった
- 上記に3つ以上当てはまる場合はフレイル、2つ当てはまる場合はフレイルの前段階と判断されます。また、両手の親指と人差し指でわっかを作り、ふくらはぎを囲んでチェックすることもできます。ふくらはぎを囲んで指との間に隙間ができる場合は、筋力が低下しています。



*フレイル予防のポイント

- ①栄養
 - 食事は、筋肉のもととなるタンパク質を中心に、さまざまな栄養素をバランスよくとりましょう。タンパク質は成人男性で1日65gが摂

取推奨量とされています。

②運動

ハーフスクワット(椅子の背を持ちながらでもOK)

足を肩幅より少し広めに開いて立ち、両手を前に伸ばす。腰を後ろに引くようにして、4秒かけてゆっくり中腰になる。4秒かけてゆっくり戻る。戻った時は膝を伸ばし切らないようにして、これを6～10回繰り返す。

骨や筋肉の維持・形成に欠かせないビタミン

Dは、日光を浴びることで生成されます。天気の良い日はウォーキングにも出かけましょう。

③人とのつながり

高齢者においては、人とのつながりが希薄になると認知機能が著しく低下する恐れがあります。電話やオンラインツールを活用して、積極的に家族・友人と連絡を取り合しましょう。



アニサキスによる食中毒を予防しましょう

コロナ禍において密を避けられるアウトドアアクティビティが注目され、このタイミングで釣りを始めた方も多いのでは？趣味が釣りの方もそうではない方も気をつけてほしいことがあります。生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒です。

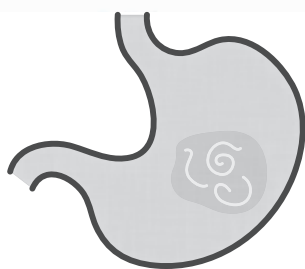
●アニサキスって何？

アニサキスは寄生虫(線虫)の一種です。その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。

アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。

●アニサキスによる食中毒はなぜ起こるの？

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷凍または加熱のものを含みます)で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こします。



●アニサキスによる食中毒(アニサキス症)の症状は？

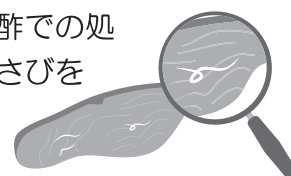
- ・急性胃アニサキス症
食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。
 - ・急性腸アニサキス症
食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。
- ※多くが急性胃アニサキス症です。
※激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる際は速やかに医療機関を受診してください。

●アニサキスによる食中毒の予防方法は？

まずは、鮮度を徹底！目視で確認！さらに、冷凍・加熱が有効！

- ・魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。また、丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除いてください。
- ・内臓を生で食べないでください。
- ・目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。



目の充血

白目の表面は、「結膜」という薄い透明な膜で覆われています。結膜の表面は多くの血管が通っていますが、とても細いので普段は目立ちません。しかし、外部からの刺激や病気による炎症、疲れ目などが原因で、血管が拡張して充血したり、出血したりすることがあります。

目が充血する原因

1. 外部からの刺激

ゴミや異物が入った、コンタクトレンズが合っていない、長時間紫外線にあたった、目をこすった、プールに入った(塩素系消毒液の影響)など



2. 目の病気

結膜炎・角膜炎、強膜炎、ブドウ膜炎やものもらい、逆まつげ、緑内障、ドライアイ、兔眼(とがん)など

3. アレルギー

アレルギー性結膜炎、食物アレルギー、花粉症、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎など



4. 目以外の病気

群発頭痛、はしか、川崎病、腎症候性出血熱、ベーチェット病、ツツガムシ病など

5. 目の疲れ

テレビや読書以外にも、パソコンやスマホ、ゲーム機など目を使う機会が増え、目の緊張状態が続くと目の充血の原因となることがあります。コロナ禍で外出の機会が減り、パソコンでの作業が増えることも目の疲れ、充血の原因と考えられます。



ほとんどの場合、充血以外に目の痛み・痒み、目やに、かすみなどの症状もあります。場合によっては視力低下を起こすこともあります。

結膜下出血とは

結膜の細い血管が切れ、結膜の下に血液が溜まった状態で、白目が真っ赤になることがあります。出血量は多くありません。多少違和感があるものの目の痛み、痒み、視力の低下や見え方の変化もありません。そのため自分では気づかず、周りの人に指摘されて初めて気づくことも多々あります。

出血の原因は不明なことが多いですが、目をこすった、物が当たった、怪我、強く咳込んだり、くしゃみをしたりして起こることもあります。

特に治療は必要なく、1～2週間で吸収されることがほとんどですが、出血量が多いと2～3ヶ月かかることもあります。結膜の下にある強膜は硬くて血液を通しにくいいため吸収されるまでしばらく時間がかかります。怪我などが原因の時には治療が必要な場合がありますので、眼科を受診しましょう。

繰り返し起こる場合には、高血圧、糖尿病、動脈硬化、白血病など、何らかの病気が原因のこともあります。

「目が真っ赤になったので急いで受診した。出血は大丈夫だったが、他の病気が見つかった。」とお聞きすることもあります。念のための眼科受診をお勧めします。

新型コロナウイルス感染症

主に、口、鼻など上気道の粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である「結膜」から感染する可能性もあります。実際、結膜充血、結膜浮腫、流涙、分泌物増加など結膜炎の症状があったという報告も出ているようです。発熱がある場合などは、念のためかかりつけの病院に電話連絡し受診をしましょう。

自分のこころのサインに気づくには

働く世代は、仕事や子育てなどのストレスを感じやすい世代でもあります。また、新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。不安やストレスと上手に付き合う方法についてのアドバイスをお届けします。

ストレスに気づこう

ストレスを過度にためず、適度なストレスとうまくつきあっていくコツのひとつは、「自分のストレスに気づく」ことです。

①ストレスのサイン

ストレスによる反応は、おおまかに心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、やる気がでない、イライラ、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下)などがあります。身体面でのストレス反応には、食欲低下、寝つきが悪い、朝早く目が覚めるなどの不眠、頭痛やめまい、動悸、腹痛、便秘や下痢などさまざまな症状があります。また、行動面でのストレス反応には、周囲との交流をさける、飲酒、喫煙量の増加、欠勤や遅刻、仕事でのミスの増加などがあります。

このサインを放っておくと、ストレス性の疾患など治療が必要なレベルに移行する可能性があります。自分や周りの方がサインに気づいたときは、早めに相談する、対処するなどの対応をとることが大切です。

②きっかけとなる出来事やストレスの原因

ストレスの原因になりやすい出来事の例として、自分や家族の病気やケガ、親しい人が亡くなった、子どもの進学、家庭内の人間関係トラブル、ローンや収入の減少などの金銭問題、引っ越しや騒音などの住環境の変化などがあります。

このほか、職場での仕事の量や質、勤務時間などの変化、仕事の失敗、職場の人間関係のトラブル、昇進や配置転換、転勤など。

こういった出来事が複数重なった場合や、長く続いた場合などにこころの不調につながる可能性があります。

ストレスと上手に付き合うポイント

心身が疲れ切ってしまうからでは、なかなか回復は難しいものです。日頃から「3つのR」を取り入れて、早めに対処しておくことがストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。自分に合うストレス対処法を見つけて実践してみましょう。

★**Rest(レスト)**：休息、休養、睡眠。

勤務や家事などと休憩時間のオンとオフの切り替えを意識して、休息をしっかりと取ることが重要です。また、工作中でも席を立って歩く、コーヒーを飲むなど、疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取ることも効果があります。

★**Recreation(レクリエーション)**：運動や旅行、読書や料理、ガーデニングのような趣味・娯楽や気晴らし。

ストレスを発散させるため仕事と離れた趣味を持つことは大事です。自然を楽しむ機会を持ったり、仲間と身体を動かしたり、自分が楽しめるものを見つけましょう。

★**Relax(リラックス)**：ストレッチ、瞑想や音楽、アロマセラピーなどのリラクゼーション。

呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させるリラクゼーション方法を取り入れましょう。また、家族や親しい人たちと交流する時間をもち、緊張をときほぐす時間をもつことも大切です。不安や悩みなどを聞いてもらうだけでも気が楽になります。



プラスチック新法案が閣議決定されました

2021年3月9日にプラスチックごみの削減とリサイクルの促進を目的とする「プラスチック資源循環促進法案」が閣議決定されました。この法案は、プラスチック製品の設計から廃棄物の処理までに関わるあらゆる主体におけるプラスチック資源循環等の取組(3R+Renewable)を促進するための措置を講じ、2022年4月からの施行を目指しています。

法案には、プラスチック製品の設計から廃棄物やリサイクルに至るまで、それぞれの段階での対策が盛り込まれています。

具体的には、環境に配慮した設計の製品を国が認定する仕組みを設け、メーカーにリサイクルしやすい設計にすることなどを求めるほか、小売り事業者や飲食店などに対し、無料で配るプラスチック製のスプーンやフォークを過剰に

提供しないこと、有料化する、もしくはほかの素材に切り替えることなど、使用削減を義務づける内容となっています。

また、プラスチック製品を製造・販売する事業者に対して、使用済みの製品の自主回収やリサイクルの計画を作成し、取り組むよう促しています。さらに、プラスチックが含まれるごみを可燃ごみや、不燃ごみとしている自治体も少なくないことから、資源ごみとして食品トレーなどと一緒に回収できるようにすることで、資源としての活用を進めることを目指しています。



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

4月6日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 9日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 13日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 16日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 20日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 23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