

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
398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

新型コロナウイルスワクチンについて

65歳以上の高齢者を対象にした新型コロナウイルスのワクチン接種が、4月12日から全国で始まっています。ワクチンへの期待や不安、疑問などもあるかと思いますが、よくある質問についてお答えします。

ワクチンってどんなもの？



新たに開発されたコロナワクチンは、接種することで実際のコロナウイルスと同じ目印を作ります。その目印に対し免疫が働くことで実際に感染することなく、免疫の記憶を持つことができます。免疫の記憶を持つことでコロナウイルスが体内に侵入しようとしても、すぐに攻撃を開始することができ、感染から身を守ることができます。

効果はどのくらいありますか？

ファイザー社製のコロナワクチンの有効性は95%と研究結果から示されています。これは発熱や咳などの症状が出る「発症する」リスクが、接種していない人と比べて1/20になるといことです。また重症化するリスクも減少させる効果が見られるようです。

ただ、ワクチンを接種しても感染することはあるため、マスクの着用や「3密」を避けるといった感染対策は引き続き必要です。

ワクチンは接種した方がいい？

接種することで感染に対する恐れが減るのは大きいと思います。自分に免疫ができることは周りの人にうつすリスクも減らせるというこ

と。もちろん一人ひとりの判断は最も尊重されます。

花粉症や食物アレルギーがあっても接種は可能？

花粉症やアトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどがある人でも接種は可能とされています。一方で、ワクチンの成分で重い症状がでた人は接種ができないため、過去に薬や食品などで重いアレルギー症状が出たことがある場合は接種を行う前の問診で必ず伝えるようにしましょう。

持病があり薬を飲んでいても接種は可能？

薬を飲んでいるために、ワクチンが受けられないということはありません。ただし、免疫不全の方、病状が重い方など、接種を慎重に検討した方がよい場合があるため、基礎疾患がある方はかかりつけ医と相談しましょう。

安全性は？



ワクチン接種は始まったばかりで、長期的な効果や副反応はまだ明確にはなっていません。

ワクチン接種後に最も多い反応は、筋肉痛や倦怠感、発熱、頭痛などで、ほぼ2~3日でおさまります。

人によってはアナフィラキシーという重篤な副反応もわずかながら起こる可能性があります。が、病院で適切に対処することができます。

ワクチン接種後30分ほど施設内で経過観察をする時間をとっていますので、体調に異常があった場合は相談しましょう。



オンライン診療

オンライン診療とは、インターネットを介して診察を受ける仕組みです。スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使って、テレビ電話のように画面越しに医師と対話をして診察を受けることになります。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、導入する医療機関も増えています。今治市でも、かとう内科やまつうらバンビクリニックなどで導入されているようです。



オンライン診療のメリットは？

★通院にかかる時間や受付、会計などの待ち時間が短縮できる

診察は予約制で、待合室での待ち時間はありません。また、会計などもオンライン上で行うためそれらにかかる待ち時間はありません。

★自宅や外出先で診察が受けられる

病院やクリニックまで足を運ばずに、インターネット環境がある場所であればどこでも診察が受けられます。

★院内感染・二次感染のリスクがない

他の方と接触がないため、二次感染の心配がありません。

オンライン診療の基本的な流れ

- ①まずはオンライン診療専用のプログラム(アプリやソフト)をスマホやパソコンに取りこみます
- ②名前や住所、支払いに使うクレジットカードなどの利用者情報を登録
- ③受診したい医療機関を検索し、予約する
- ④事前に問診表を入力する
- ⑤予約時間になったら、診察を開始などのマークを押して診察を受ける

薬が必要な場合は？

医師の診察を受けて薬が処方された場合、処方箋を自宅に郵送してもらい近所の薬局で薬を受け取ります。その他、オンライン診療と同様に薬剤師による「オンライン服薬指導」を受ければ、薬局に行くことなく薬を自宅に送ってもらうという方法もあります。

費用は？

支払いは主にクレジットカードで行います。費用にはオンライン診療のシステム利用料が含まれますが、金額は医療機関ごとに異なるのであらかじめ確認してみましょう。

だれでも利用できるの？

画面越しでの診察なので症状によっては、向き・不向きがあります。また医療機関によっては対象となる病気や、かかりつけで再診の方のみなど限定していることもあります。

○オンライン診療に向いている症状：

高血圧や脂質異常症、花粉症や喘息など症状が安定している慢性疾患で経過観察をしている場合など。

また、医療機関を受診した方が良いかどうか自分で判断しにくい場合など、まずオンライン診療で相談してみるという使い方もあります。

△向かない症状：

触診や聴診が必要な症状やけがなどで処置が必要な場合、急な腹痛や胸痛、呼吸苦や、慢性疾患が悪化した場合など、検査や処置が必要な場合は受診をする必要があります。

オンライン診療と対面診療の長所や短所を理解し、上手に使い分けて利用されるといいでしょう。



2021年度 ① 健康教室を開催します 腸を整える食事

●日時：5月20日（木）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：「腸」についてのお話、腸を整え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



※コロナの状況によっては中止になる可能性もあります。

★高野豆腐の肉詰め 《食物繊維3.3g》

〈材料〉1人分

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・高野豆腐 ……1.5枚 | ◎だし汁+ |
| ・鶏ミンチ ……40g | 干しいたけ戻し汁 |
| ・干しいたけ ……5g | …100ml |
| ・人参 ……10g | ◎しょうゆ …6g (小1) |
| ・長ネギ ……10g | ◎みりん ……6g (小1) |
| ・しょうゆ 3g (小1/2) | ◎砂糖 ……2g (小2/3) |
| ・酒 ……3g (小1/2) | ◎生姜すりおろし …1g |
| ・油 ……1g | ・スナックえんどう 20g |

〈作り方〉

- 干しいたけは水で戻しておく。高野豆腐をぬるま湯で戻し、柔らかくなったら水気をしぼる。高野豆腐は斜めに切り三角に。三角にした横側面の真ん中に切り込みを入れてポケットを作る。
- 人参、長ネギ、戻した干しいたけをあらみじん切りし、戻し汁は取っておく。
- 鶏ミンチと②を混ぜ合わせ、下味調味料を加えて手でこねる。高野豆腐のポケットに詰めて、熱したフライパンに油をひき、焼き色がつくまで中火で焼く。
- ◎の調味料を加えて煮絡め、煮汁が少なくなったらスナックえんどうを加えてさっと炒めて、お皿に盛り付ける。

★もずくスープ 《食物繊維0.7g》

〈材料〉1人分

- | | |
|------------|-------------------|
| ・もずく ……20g | ・だし汁 ……200ml |
| ・えのき ……10g | ・うす口しょうゆ …5g (小1) |

〈作り方〉

- もずくはよく洗い、汚れを取ったら食べやすい長さに切る。えのきは根元を切り食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁、うす口しょうゆを入れ火にかけてから、えのきともずくを加えて一煮立ちしたら完成。

★米飯(150g) 《食物繊維0.5g》

★ごま味噌サラダ 《食物繊維3.4g》

〈材料〉1人分

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・乾燥ひじき ……0.8g | ◎マヨネーズ 5g (小1) |
| ・大豆水煮 ……20g | ◎みそ ……3g (小1/2) |
| ・きゅうり ……15g | ◎酢 ……3g (小1/2) |
| ・プチトマト ……20g | ◎ごま油 ……1g |
| ・キャベツ ……20g | ◎砂糖 ……少々 |
| ◎すりごま 5g (大1/2) | ◎塩 ……少々 |

〈作り方〉

- 乾燥ひじきはさっと洗い、水で戻し湯通した後しっかり水気切る。大豆水煮も水分があればキッチンペーパーで拭き取る。
- きゅうりは1cm程の角切り、プチトマトは半分に、キャベツは太めの千切りにする。
- ①、②をボウルに入れ、合わせた◎を加えて混ぜ合わせる。

★さつまいもの塩麹きんぴら 《食物繊維1.2g》

〈材料〉1人分

- | | |
|---------------|---------------|
| ・さつまいも ……50g | ・砂糖 ……3g (小1) |
| ・油 ……1g | ・粗挽き黒コショウ 少々 |
| ・塩麹 ……5g (小1) | |

〈作り方〉

- さつまいもは千切りにし、水にさらしておく。
- フライパンに油を熱し、よく水気をきったさつまいもを加える。
- さつまいもに火が通ってきたら塩麹、砂糖を加え、混ぜ炒める。
- 最後に粗挽き黒コショウで味を整える。

職場の受動喫煙

喫煙の健康被害は科学的に立証されており、誰も異論を挟む余地のない事実で、さらに受動喫煙(喫煙時周りの人が望まない副流煙を吸わされること)や、三次喫煙(喫煙者が喫煙後に吐く息を吸わされること)による健康被害も明らかになってきています。



2018年7月に「健康増進法」の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日より全面施行されました。今では、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わっています。職場における受動喫煙防止対策は、快適な職場という観点ではなく、労働者の健康障害防止という観点で考えることが必要とされています。

厚生労働省の報告書では、

- ・ 一般事務所や工場での全面禁煙または喫煙室の設置による空間分煙が必要
- ・ 顧客の喫煙により全面禁煙や空間分煙が困難な場合(飲食店等)でも、換気などによる有害物質濃度の低減などにより、可能な限り労働者の受動喫煙の機会を低減させることが必要としていきます。



喫煙所

SMOKING AREA

この法律が施行された昨年、世界中がCOVID-19(新型コロナウイルス感染症)のパンデミックに見舞われ、今も世界中で猛威を振るっており、未だ収束の見通しはたっていません。その中で、喫煙所の危険性についてはご存知でしょうか？

受動喫煙防止の観点から、喫煙所が設けられ、喫煙者はその中で喫煙を続けていると思いますが、喫煙所は、換気が悪い(密閉)・狭い

空間(密接)・人が多い(密集)とCOVID-19感染防止に必要な三密回避が全くできない場所と言えます。さらには、喫煙のためにマスクを外す、手を顔に近づけるなど、接触感染リスクがとて高くなります。

2021年WHO世界禁煙デー

毎年5月31日は、WHOが定めた「世界禁煙デー」です。今年のテーマは、「COVID-19のパンデミックにより何百万人も喫煙者が禁煙したいと言っています。今すぐにも禁煙して誓約書にサインをします。」ということです。



禁煙
No smoking

タバコは毎年800万人の死者を出し、喫煙者は非喫煙者に比べてCOVID-19で重篤化する可能性が高いというニュースが発表されたことで、多くの喫煙者が禁煙したいと思うようになりました。特にパンデミックの結果として生じた社会的および経済的ストレスが加わると、禁煙は困難な場合があります。世界の13億人の喫煙者のうち、60%がタバコをやめたいと表明しています。(WHO HPより)

家族の幸せ、自分の健康、さらにはCOVID-19封じ込めのため、ぜひ禁煙を始めましょう。自力で禁煙が難しい方には、健康保険を使っでの禁煙をお勧めします。一度失敗してもあきらめず、何度でもチャレンジしてみましよう。禁煙治療を行っている医療機関については、ぜひお近くの平野薬局へご相談ください。



高血圧

高血圧は、皆さんも知っている身近な病気です。自覚症状が少なく気づきにくいいため、健診で血圧測定してみたら数字を見てびっくり！ということもよくあります。現在、ガイドラインでとても良いとされる至適血圧は120/80mmHg未満。140/80mmHg以上が高血圧に分類されています。

高血圧が身体にどう影響するのか

高血圧は、血液が血管の壁を強く押ししている状態です。この状態が長く続くと、血管壁は傷がつきやすくなってしまいます。傷ついた血管壁は修復されますが、かさぶたができるように少し分厚くなります。血管壁が厚くなり血管が狭くなっても、血液は同じだけ流れようとするので、さらに血圧が上がり、血管の筋肉も硬くなっていきます。動脈硬化や血管の閉塞・梗塞はこのようにして進行していき、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などが引き起こされることもあります。その他にも腎臓病、認知症発生の可能性も高めてしまいます。高血圧を放っておくと、さらに重大な病気になるかもしれないのです。

高血圧になる理由

血圧が高くなってしまう理由は、遺伝によるものと、生活習慣によるものが考えられます。

高血圧を誘発するような生活習慣には次のようなものがあります。

○肥満

肥満によって引き起こされる過度のインスリン分泌は、ナトリウムの再吸収を促し、血中のナトリウム濃度を上昇させてしまいます。すると体は血液中に水分を取り込んでナトリウム濃度を正常値まで下げようとします。その結果、血管内の血液量が増え、血管を圧迫する力が強くなっ



てしまいます。さらに肥満による脂肪細胞の肥大化によって分泌される生理活性物質が血管を収縮させて、血圧を上昇させてしまいます。

○塩分過多

血中の塩分濃度の上昇を防ぐために水分を多く取り込んだ血液は、血管の壁を強く圧迫して血圧を上げてしまいます。

○ストレス

ストレスは交感神経を刺激し、カテコールアミンやコルチゾールといった興奮をつかさどるホルモンの分泌を促して血管を収縮させ、血圧が上昇します。



○他にも喫煙や飲酒などの習慣は血管を収縮、さらに血管を硬くしてしまうので血圧の上昇を招いてしまいます。

高血圧治療

血圧が高かったら、すぐに薬での治療が始まるわけではありません。高血圧の原因が、他の病気によるものではないかを鑑別し、糖尿病、脂質異常、喫煙、肥満の有無も確認します。

家庭での血圧の測定も大切です。診察室での測定より信頼性が高いとされています。

また、有酸素運動も効果的です。少し息が弾む程度の早歩きを30分以上行うのが理想です。体重が減れば血圧も下がります。3~4kgの減量でも降圧が実感できます。少し体を気にかけて食事や運動習慣を見直すと、だんだん健康になっていくのが楽しくなるはずです。薬での治療が始まったとしても、生活習慣については継続して気を付けていく必要があります。

症状が軽い場合は、生活習慣の改善で十分に血圧を安定させることが見込めるでしょう。初期の高血圧を見つけたら生活習慣を見直すいい機会です。まずは医師の診察を受け、その指導にしたがって、生活習慣を改善しましょう。

傘をすてきにリメイクしてみませんか

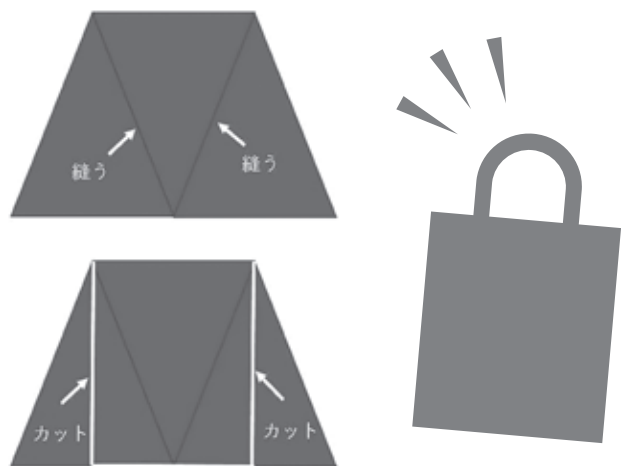
もう使わなくなった傘をそのままゴミに捨ててしまっていないですか？

実は傘の生地ってすごく優秀なんです。耐水性があって軽くて丈夫で、色も柄も豊富で、色々な形に自由自在に変身できるんです。まずは身近なところからエコバッグを作ってみませんか。

三つ折りにして余った生地で作った持ち手を挟み込んで縫えば、トート型エコバックの出来上がりです。

ぜひチャレンジしてみてください！

- ①初めに骨組みを解体して、生地を取り出します。
- ②生地のをほどいて三角のパーツに分けます。
- ③三角の生地を上下交互にして縫い合わせて台形の形にし、これを長方形にカットします。同じ要領でもう1枚作ります。2枚重ねて上部1辺をのこして縫い、上部を



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 5月11日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 - 14日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 - 18日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 - 21日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 - 25日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 - 28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

5月の教室は中止することとなりました。

（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