

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 399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

健康寿命を延ばす10項目

老いても自立して暮らしたいと誰しも思いますが、ちまたにあふれる健康情報のどれを信じ、何を実践すればいいのか迷うことも少なくないですよね。そこで、国立がん研究センターなど国立高度専門医療研究センター6機関が、大規模な疫学研究に基づきまとめた、健康寿命を延ばすための提言をご紹介します。がんだけではなく、さまざまな疾患を横断的に予防することが重要です。高齢になっても健やかに暮らせるよう、できることから始めたいですね。

①喫煙・受動喫煙

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける



②飲酒

- 節酒する。飲むなら節度のある飲酒を心掛ける(男性はアルコール量換算で1日当たり約23グラム、女性はその半分)目安としては、ビール500ml、日本酒1合、焼酎グラス1/2杯、チューハイ缶1本がそれぞれアルコール20グラム

- 飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない

③食事

- 年齢に応じて、多過ぎない・少な過ぎない・偏り過ぎないバランスの良い食事を心掛ける
- 具体的には、
 - ・食塩の摂取は最小限に
 - ・野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する
 - ・大豆製品、魚を多く摂取する
 - ・牛・豚・羊などの赤肉・加工肉の多量摂取を控える など

④体格

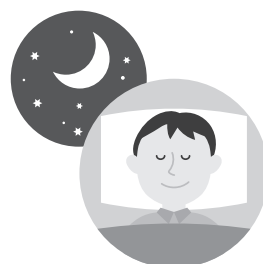
- 痩せ過ぎない、太り過ぎない
- ライフステージに応じた適正体重を維持する

⑤身体活動

- 日ごろから活発な身体活動を心掛ける
 - ・現状より1日10分でも多く体を動かすことから始める
 - ・目安は、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分

⑥心理社会的要因

- 心理社会的ストレスを回避する
- 社会関係を保つ
- 睡眠時間を確保し睡眠の質を向上する

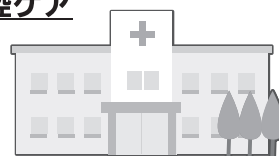


⑦感染症

- 肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける
- インフルエンザ、肺炎球菌を予防する

⑧健診・検診の受診と口腔ケア

- 定期的に健診を・適切に検診を受診する
- 口腔内を健康に保つ



⑨成育歴・育児歴

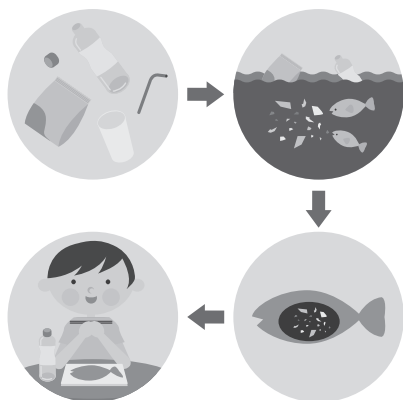
- 出産後初期はなるべく母乳を与える
- 妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、巨大児出産の経験のある人、早産や低出生体重で生まれた人は、将来の疾病に注意する

⑩健康の社会的決定要因

- 社会経済的状況、地域の社会的・物理的環境、幼少期の生育環境に目を向け、社会として解決に取り組む



キッチンから始めるプラスチックフリー 平野みらい薬局でエコショップを始めました



身の周りに数えきれないほどある便利で安価なプラスチック製品。私たちの生活を快適にしてきたプラスチックですが、使用中の経年劣

化やポイ捨て、ごみ処理施設への移送途中などに風や雨で微細化され、マイクロプラスチックとして世界中の海に流れ出ています。魚や鳥がこのマイクロプラスチックを食べてしまい、消化されずに栄養失調になったり、プラスチックごみが体に絡まってしまったりとたくさんの生物に影響を及ぼしています。そして私たち人間も、食物連鎖の中で濃縮されたマイクロプラスチックを食べることに…。海はたくさんの生命を育み、人間もその恩恵を受けています。海や川の環境を守るためにも、私たちの健康のためにも、マイクロプラスチック問題に取り組む必要があります。

健康な生活は豊かな自然環境があってこそという思いで、平野みらい薬局で人にも環境にも優しいプラスチックフリー商品の取り扱いを始めました。環境にやさしいだけでなく、機能性・デザイン性にも優れている商品です。

食器洗いを楽しく

“セルロースキッチンスポンジ”



セルロース100%で環境にやさしいだけでなく、もっちりとした触感で食器洗いも楽しくなります。

乾くと固くなり、雑菌の繁殖も抑えられるので衛生的です。

お気に入りのカップでほっと一息

“Ecoffee Cup”



洗って繰り返し使えるだけでなく、持続可能な方法で管理されている竹林の竹の繊維で出来ています。コンビニでコーヒーを購入する際、マイカップを持参すると割引してくれるサービスもあります。

コーヒー好きな方へのプレゼントにもおすすめの商品です。

夏の水分補給に

“ステンレスキャンティーン”



”バイバイ、プラスチックボトル”をコンセプトに、フロリダ州で誕生したCORKCICLEのステンレス製水筒。マイボトルを持ち歩くことで、プラスチックごみを減らすことができます。さらに、2016年にレッドドットデザイン賞を受賞した、デザイン性・機能性も兼ね備えたボトルです。

他にも、びわこふきんやシリコンラップなど使いやすいプラスチックフリー商品を取り扱っております。毎日の食卓を支えているキッチンからプラスチックフリーを始めませんか？

体験しながら身近な環境について学べる

イベント“平野かんきょう広場”も開催中！

新型コロナウイルスの影響でお休みしていた“平野かんきょう広場”も、4月から再開いたしました(4月、5月はオンラインで実施)。野草の魅力や、グリーンカーテンの育て方など身近な自然を体験しながら学びます。イベント情報はブログ「keizo区」でご確認ください。

首の痛みの原因はもしかしてストレートネック?

首が痛い、肩がこってつらいなどの悩みを抱えている方も多いと思います。首の痛みには様々な原因がありますが、そのままにしていると手足のしびれなどが起こり、日常生活に困ることも。早めに対策を始めましょう。

首の痛みの原因は?

当てはまるものはありますか?

スマホやパソコンでの作業時間が長い

⇒ストレートネックの可能性

頭が下を向いてしまう。首がさがってきた

⇒首下がり症候群の可能性

首をそらすと痛い、首から腕へ痛みが走る

ボタンのかけ外しがうまくできない

足がもつれて歩きにくい

1日に10回以上トイレに行く(または夜間に3回以上行く)

⇒頚椎症や椎間板ヘルニアの可能性

首下がり症候群や頚椎症や椎間板ヘルニアの可能性がある場合は、早めに整形外科を受診しましょう。

ストレートネックとは

首の骨は本来ゆるやかにカーブしていますが、真っすぐ(ストレート)になっている状態のことを言います。近年、うつむいたままの姿勢でスマホやパソコン



を長時間使用することなどから、ストレートネックの方が増えてきています。頭を支える首に大きな負担がかかり、首のカーブが次第に失われていきます。病気ではありませんが、放っておくと慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛といった不調にもつながってしまいます。

首に優しい姿勢とストレッチで予防しましょう!

人間の頭は5kgほどの重さがあり、それを支えている首には大きな負担がかかっています。うつむいた姿勢で首の角度が30度程度になると、およそ20kgもの負担が首や肩にかかると言われていています。また、椅子に浅く腰かけて背もたれによりかかる姿勢も首に大きな負担をかけます。負担を軽減するためにも首に優しい姿勢をとりましょう。

①スマホの長時間使用を控え、使用する際は正しい姿勢を意識する

椅子に深く腰かけ足裏全体が床に接するように座ります。足の付け根に手を置いて、軽く胸を張ってみてください。正しい姿勢を簡単につくることができます。

スマホの画面を目線の高さに合わせるのが理想です。

前傾姿勢にならないように気を付けましょう。

②同じ姿勢を続けない

20~30分に一回は姿勢を変えるか、立ち上がるようにしましょう。

★ストレッチは首の筋肉だけではなく、首の筋肉につながっている大胸筋や僧帽筋と呼ばれる筋肉もストレッチするのがポイントです。首の周辺の筋肉を緩めることで痛みを予防することができます。

・前後左右にゆっくりと首を伸ばすようにして回すストレッチ

・円柱状にしたバスタオルを首の後ろにおいて仰向けに寝転がり、ゆっくりと顔を左右に向けてストレッチ

・立ったまま後ろで手を組み、腕を伸ばして胸を開きます。頭を後ろに倒して、顎下を伸ばすストレッチなど

気が付いたときに首のストレッチをしてこりをほぐすようにしてみましょう。

腸を元気にして免疫力アップ

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しており、それらはなんと1,000種・1,000兆個以上もあります。腸には全身の60~70%の免疫細胞が存在しており、腸内細菌が腸管の免疫系の機能を働かせることで良好な状態を維持しています。

腸内細菌は大きく3つに分類されます。

・善玉菌

健康をサポート(乳酸菌、ビフィズス菌など)

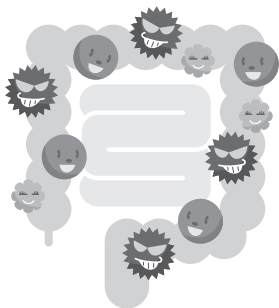
消化吸収の補助や免疫刺激など、健康維持や老化防止に役立つ。

・悪玉菌

病気の原因をつくる(大腸菌、ウェルシュ菌)
腸内腐敗、細菌毒素の産生、発ガン物質の産生、ガス発生などを行う。

・日和見菌

(バクテロイデス、大腸菌(無毒株)、連鎖球菌)
どちらにも属さない、善玉菌か悪玉菌の優勢な菌の味方をする。



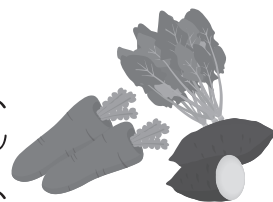
・善玉菌のエサになる食材

オリゴ糖、野菜(ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど)、果物(バナナ、キウイフルーツなど)、大豆など



・食物繊維

野菜(ごぼう、にんじん、芽キャベツ、オクラ、ブロッコリー、ほうれん草など)、納豆、いも類、海藻類、きのこ類、果物など



◎発酵食品やオリゴ糖などは善玉菌を増やし、食物繊維は悪玉菌を減少させる働きがあります。逆に、肉類やスナック菓子のとり過ぎは腸の働きを悪化させることがあるため、注意が必要です。

◎保存料や防腐剤、合成添加物など、さまざまなものが市販の加工食品には多く含まれています。これらを摂り続けると、腸内環境に悪影響を与える可能性があります。市販の加工食品やハム・ウインナーなどは、食べる量や頻度に気をつけましょう。

腸内環境の理想的な状態

【善玉菌2割：悪玉菌1割：日和見菌7割】

健康なヒトの腸内では、善玉菌が悪玉菌の定着・増殖を抑えています。しかし、腸内細菌のバランスは、体調や食生活、年齢、ストレス、薬(抗生物質など)の服用など様々な要因によって日々変化します。

腸内環境を整えるには、善玉菌のエサとなるものを摂って善玉菌を育てるだけでなく、善玉菌そのものを摂取して補っていく必要があります。

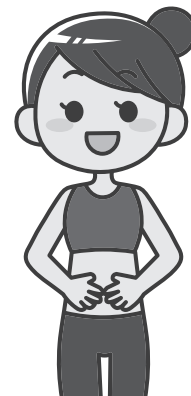
・善玉菌を含む食材

みそ、ヨーグルト、キムチ、チーズ、ぬか漬け、納豆、漬物、塩麴など



腸の働きをコントロールしているのは自律神経です。緊張やイライラ、悩みなどを受け続けると自律神経が乱れます。そうすると腸の働きにも悪影響を与え、便秘や下痢などが起こりやすくなります。深呼吸やストレッチ、自然と触れ合ったりするのも自律神経を整えるのに効果的です。

「食事・運動・睡眠」が基本ですが、ご自身の生活の中で無理なくできることから意識して行い、腸を元気にしていきましょう。小さな日々の積み重ねが、健康な体と心をつくっていきます。



青年以降の歯の健康

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。平成元年より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している8020運動。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病と言われるこの病気は、成人の80%以上がかかっています。8020を達成するために、歯磨きなど毎日の手入れで歯周病を予防していくことが重要です。

毎日のお手入れセルフケアのポイント

歯と歯の間、歯周ポケットに届くよう歯ブラシの毛先を使い丁寧に磨いてください。さし歯や詰め物のある歯は、その周りがむし歯になりやすいので、毛先を当てて小刻みに磨くことが大切です。

○歯間ブラシ

歯と歯の間にすき間ができるようになったら、歯間ブラシで清掃を。ブラシを水平にして、ゆっくり前後に2～3回動かします。歯ぐきを傷つけないように注意してください。



○歯の根が出ている部分の清掃

年齢とともに歯ぐきが退縮し、歯根が出てくる場合があります。この部分はエナメル質よりもやわらかく、むし歯になりやすいので注意が必要です。毛先をしっかり当て、小刻みに動かしながら磨きましょう。

○デンタルフロス

歯ブラシの毛先が届かない歯間部の清掃に使います。フロスの両端を指に巻きつけ、歯と歯の間に歯面にそって挿入します。歯の側面をこすりながら2～3回上下します。



○フッ素配合のハミガキ剤を使う

フッ素はむし歯の予防を目的として配合されている薬効成分で、3つの効果があるとされています。



①歯質の強化：フッ素を歯に取り込んで歯の質を強くし、むし歯の原因菌に強く、酸に溶けにくい歯にします。

②再石灰化の促進：初期のむし歯の治癒を助けたり、歯から溶け出したカルシウムやリンがもう一度戻るように働きます。

③細菌の酸産生抑制：歯ブラシで落とすきれなかったプラーク中に潜んでいるむし歯の原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。

フッ素濃度が高いほうが予防効果が高く、日本では1450ppmまでの商品が販売されています。500ppm未満の濃度のものでは有効性が明らかになっていません。

○フッ素の効果が出る量をしっかり使う(2cmのヘッドで2/3以上)

ハミガキ剤が歯列全体にいきわたるように2分間以上ブラッシングする。

○磨いた後のすすぎを少なくする

うがいをしすぎて、せっかく歯面に取り込まれたフッ素を洗い流してしまっただけではもったいない！ブクブクうがいでのすすぎは、少ない量の水で1、2回程度にしましょう。

○ブラッシングは1日2回以上、そのうち1回は就寝前に

歯面に取り込まれたフッ素は、徐々に唾液に溶け出していきます。フッ素は歯面に維持することが大切です。1日にブラッシングを2回以上することで効果が持続します。歯みがき後1～2時間は飲食を避けたほうが、フッ素を長時間口の中に留まらせることが出来るので効果的。

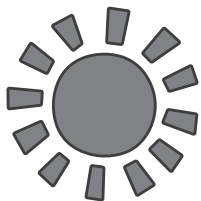


また、就寝中は唾液の分泌が低下するので、フッ素を長時間口の中に留まらせることができません。

8020運動に向け、かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯の状態もチェックしてもらいましょう。虫歯や歯周病は放置していてもよくなりません。早期に発見し、早期に治療することも大切です。

グリーンカーテン

グリーンカーテンとは、つる性の植物を窓の外や壁面に張ったネットなどに這わせて、カーテンのように覆ったものをいいます。夏の強い日差しを和らげることにより、室内温度の上昇を抑える自然の力を利用した夏場の省エネルギー対策です。



エコライフの1つとしてはじめた我が家のグリーンカーテンは、ゴーヤで作るのが恒例です。昨年、収穫した時に採っておいた種を蒔きました。今年もまた、食卓に鮮やかな緑を添えてくれるのを楽しみにしています。

省エネ効果だけでなく、植物を植えたり、自分で作った野菜を使う楽しみもあります。みなさんも、ぜひチャレンジしてみてください。(今年は、一緒にメロンも植えてみました!)



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

6月1日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 4日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 8日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 11日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 15日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 18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