

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 400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



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



医薬だより400号を迎えて

「平野医薬だより」は1987年7月創刊で、今号で400号を迎えることができました。ここまで続けてこられたのは「いつもためになること書いているね」、「毎号楽しみに読ませてもらっています」という皆様の励ましのお声があったのことに感謝しております。

創刊以来「正しい知識で正しい治療」をテーマとし、今では社員全員が薬剤師、管理栄養士、登録販売者などそれぞれの職種の知識を生かして記事作成を分担しています。また読者の方々にも「禁煙川柳」「骨髄バンクの体験記」、「禁煙体験記」などを投稿していただいたこともあり、ありがとうございました。さらに「健康教室」や「健康まつり」、ヨガ・健康体操教室などの紹介、健康レシピも掲載し、親しみやすく読めて皆様のお役に立てる内容を心がけてきました。また学会発表や禁煙パレード参加、SDGs活動など平野薬局の取り組みについて知っていただく場にもさせていただいています。



創刊当初と比べると最近では、新聞・雑誌、テレビなどはもちろん、ネットなどを通じて様々な病気、治療、健康に関する情報を誰でも簡単に手に入れることができるようになりました。一方、たくさんの情報の中から自分に適した正しい情報を選択することの難しさという課題があります。私たち自身も日々の業務の中で、病気になった時に適切に治療することはもちろん、健康であること、病気になる前の予防の大切さを痛感しています。少しでも早く身体の変化に気づくことができれば、健康な生活を続けることができます。これからも皆様が安心して健康な生活を送れるようお手伝いができればと考えています。社員一同、力を合わせて毎月発行を続けていきますので、これからもご愛読いただけますようよろしくお願い申し上げます。またご意見、ご要望をお待ちしています。



*これまでの「医薬だより」は平野薬局ホームページでご覧いただけます。

今年は祝日の移動にご注意ください！

7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24	8	9	10	11	12	13	14
				海の日	スポーツの日		山の日	振替休日					



新型コロナワクチン接種が終わっても 感染予防対策は大切です

Q：ワクチンを接種した後も感染防止対策は必要ですか？

A：ワクチンを接種した方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを接種した方(無症状の感染者等)から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、ワクチンを接種した方も接種していない方も、共に社会生活を営んでいくこととなります。このため、引き続き、感染予防対策「密集・密接・密閉3つの密」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行が必要です。

Q：ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか？

A：ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。ワクチンを接種して免疫がつくまでに1～2週間程度かかることや、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。また、効果も一生続くものではないことを踏まえると、接種後も引き続き、感染防止対策を継続することは大切だと言えます。

日本国内全体で2回のワクチン接種を終えた人の割合は、6月30日時点で12.01%ほどです。この観点からもワクチンの接種率が増え、社会で感染がある程度収束するまでは、これまでと同じようにマスクや手洗いは続ける必要があります。くれぐれも、「予防接種をしたから大丈夫」と思って予防策を怠らないようにしてください。それが、周囲の大切な人に感染させないための最低限のマナーだといえるでしょう。

※厚生労働省ホームページ参照

Q：夏場にマスクを着けるとやっぱり暑くて熱中症も心配です。

A：マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気が付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの熱中症予防と、マスク、換気などの感染予防対策とを両立させましょう。

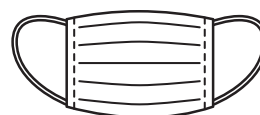
熱中症を防ぐために、屋外で人と十分な距離がとれているなど、マスクをはずせる環境にあるときには適宜マスクをはずしましょう。



Q：おすすめのマスクは？

A：家庭用のマスクには、不織布マスク、布マスク、ファッションマスクなど複数の種類があり、それぞれ異なる特徴を持っています。使うシーンに合わせてマスクを選ぶとよいでしょう。

人混みや職場・学校など、感染リスクの高い場所で過ごすときには、飛沫飛散の抑制効果が高い不織布マスクを使用するのがおすすめです。十分な換気がなされており、他の人と一定の間隔を空けられるなど感染リスクの低い場所で過ごすときや、運動時には、通気性が高く快適なファッションマスクや布マスクを使用してもよいでしょう。



2021年度②健康教室を開催します 脂質異常症予防の食事

●日時：7月19日（月）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：「脂質異常症」についてのお話、脂質異常症予防の食事、調理実習と試食

費用：お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

★ごはん(150g) 《脂質0.5g たんぱく質3.8g 252kcal》

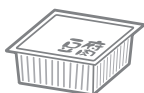
★ツナと豆腐の落とし焼き 《脂質4.6g たんぱく質11.5g 128kcal》

〈材料〉1人分

- ・木綿豆腐……………40g
- ・ツナ缶(水煮)……40g
- ・しいたけ……………10g
- ・人参……………10g
- ・もやし……………10g
- ・枝豆……………10g
- ・塩昆布……………2g
- ・しょうゆ……………1g (小さじ1/3)
- ・片栗粉……………4.5g (大さじ1/2)
- ・ごま油……………2g (小さじ1/2)
- 付け合わせ
- ・大根……………50g
- ・大葉……………1/2枚
- ・ポン酢……………2.5g (小さじ1/2)
- ・お好みの付け合わせ野菜

〈作り方〉

- ① 豆腐は水切りし、ツナは水分を切っておく。しいたけ・人参は細かく切る。枝豆はさやから取り出す。
- ② 塩昆布・しょうゆ・片栗粉と①ともやしをボールに入れて混ぜ合わせる。
- ③ 2等分にしてかたちを整え、フライパンにごま油をひいて弱火で両面焼く。
- ④ 大根はすりおろして細かく刻んだ大葉とポン酢と合わせる。
- ③と付け合わせ野菜と一緒に盛る。



★和風ポークビーンズ 《脂質5g たんぱく質9.9g 174kcal》

〈材料〉1人分

- ・水煮大豆……………15g
- ・豚もも肉……………15g
- ・じゃがいも……………40g
- ・人参……………10g
- ・たまねぎ……………30g
- ・トマト……………30g
- ・水……………50ml
- ◎塩麹……………小さじ1 (6g)
- ◎鶏ガラだし……………小さじ1/2 (1.3g)
- ◎みりん……………小さじ1/2 (3g)
- ◎酒……………小さじ1 (5g)
- ・炒め用油……………少々
- ・ねぎ……………適量

〈作り方〉

- ① ジャがいも・人参・たまねぎは1cm角、トマトは少し大きめに角切り、豚肉は一口大に切る。じゃがいもは下茹でをする。
- ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。人参・たまねぎを入れてさらに炒め、大豆と水を入れる。トマトと◎の調味料を入れて煮る。
- ③ 少し煮えたらじゃがいもを入れ、角がとれてきたらねぎを散らす。

★もずく酢和え 《脂質0.5g たんぱく質0.9g 12kcal》

〈材料〉1人分

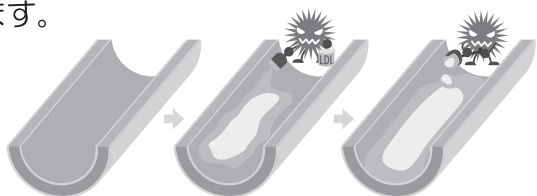
- ・きゅうり……………15g
- ・えのき……………15g
- ・もずく酢……………30g+汁
- ・ごま……………少々
- ・針しょうが……………少々

〈作り方〉

- ① えのきは根元を切って半分に切り、さっと下茹でする。きゅうりは千切りにする。
- ② もずく酢は汁ごと使い、①と和える。ごまと針しょうがを添える。

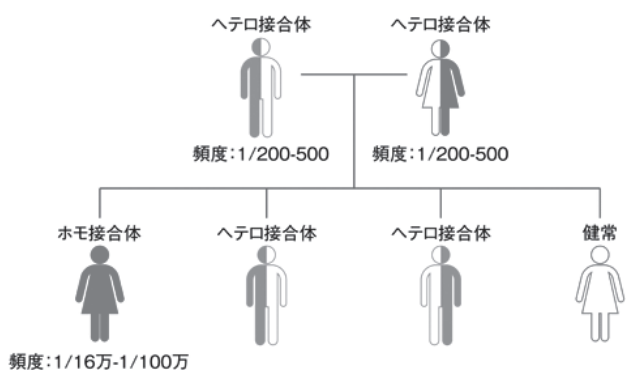
もしかして? 家族性高コレステロール血症(FH)

脂質異常症は、原発性(遺伝性)と二次性(生活習慣およびその他の因子によって引き起こされる)に大別されます。遺伝性に分類される家族性高コレステロール血症(FH)は、遺伝子の変異により血液中の「LDLコレステロール(悪玉コレステロール)」が異常に増える病気です。若い頃から動脈硬化が進み、血管が狭くなったり詰まったりします。心臓の血管が詰まれば心筋梗塞を、脳の血管が詰まれば脳梗塞を引き起こします。



比較的軽症のヘテロ接合体(図1)は200～500人に1人、重症のホモ接合体は16～100万人に1人の頻度と言われており、日本にはあわせて30万人以上のFH患者さんがいると推定されています。遺伝性の病気の中では、とても頻度の高い病気であることに留意すべきです。

▼家族性高コレステロール血症(FH)患者さんの遺伝例(図1)



症状は?なぜ見逃されやすい?

大部分のFH患者さんは、若い頃からLDLコレステロール(LDL-C)が高いこと以外、特に症状がないため見逃されやすいようです。一方、一部のFH患者さんでは、皮膚にコレステロールが沈着した黄色っぽい隆起(皮膚黄色腫)が、

手の甲・膝・肘・まぶた等に見られます。

LDL-Cは通常、肝臓で大部分が処理されます。しかし、FH患者さんは、血液中のLDL-Cを肝臓で処理できないか、処理する能力が低いいため、その血液中濃度が上昇し、子どもの頃から動脈硬化が始まり進行します。未治療のFH患者さんは30、40代といった若い年齢での心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患の発症リスクが約20倍といわれています。重症の場合、幼児期に心筋梗塞を発症することもあります。

治療法は?

FHと診断されたら、LDL-C値100未満(高リスク者は70未満)を目標に治療します。生活習慣の改善に加え、治療には薬が積極的に使われます。まず、コレステロールの合成を抑えるのみ薬が使われます。ただ、それだけでは治療効果が不十分な場合が多く、その場合にはコレステロールの吸収を抑えるのみ薬や、別の作用機序の薬(のみ薬や注射薬)を併用します。稀ですが重症のホモ接合体の場合は、機械を用いて血液からLDL-Cを吸着・除去する治療も行います。

どんな場合、FHを疑うべき?

下記項目に2つ以上当てはまる場合は、FHの可能性があるので、医療機関を受診しましょう。より早く診断され、適切な治療を受けることがとても重要です。

- ◆未治療のLDL-Cが180mg/dL以上である(小児では140mg/dL)
- ◆皮膚やアキレス腱、まぶたに黄色腫がある
- ◆家族(両親、祖父母、子ども、叔父、叔母)で以下に当てはまる人がいる
 - ①LDL-Cが180mg/dL以上
 - ②若年で冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)と診断されている(男性は55歳未満、女性は65歳未満)

働く世代の健康 ～睡眠～

睡眠の仕組み

睡眠は大きく分けて、「脳が疲れると眠くなる」仕組みと「体内時計の針が夜の時間帯に入ると眠くなる」仕組みによって起こります。脳が翌日にも存分に働くためには、十分休んで疲れをしっかりと取る必要があります。眠ることで脳の温度を下げ“オーバーヒート”を防いでいます。ただし、疲れがたまっていなくても、夜になると自然に眠たくなります。これは、「体内時計」の働きによるものです。



体内時計とは？

体内時計は、さまざまな臓器にあることがわかっていますが、その中枢は脳にあります。体内時計は睡眠と覚醒だけではなく、体温や血圧、脈拍、ホルモンの分泌などにも影響します。朝から昼には、体温、血圧、脈拍などを高めて活動しやすくし、夕方から夜にはこれらを徐々に下げていくことで休息に適した状態に切り替わります。このように、体内時計は身体のさまざまな機能の日内変動をつくり出しています。

体内時計には調節が必要

人間の体内時計は、24時間より少し長めの周期でリズムを刻んでいます。このずれを調整して、体内時計が1日24時間のリズムを刻むには、「同調因子」と呼ばれる“刺激”によって調整する必要があります。同調因子には、さまざまなものがありますが、最も大きな影響を与えるのが「光」です。毎朝、起床後に光が目に入ることによって体内時計がリセットされ、そこから体は活動に適した状態に切り替わります。

眠りに導く生活習慣

・光

夜になかなか寝つけなかったり、朝にすつき

り起きられなかったりする方は、朝起きたらすぐに光を浴びましょう。カーテンを少し開けて眠るのもよいでしょう。夜は間接照明などに切り替えるなど、照明が明るいところでは過ごさず、テレビやパソコンの画面は離れて見ましょう。特に、画面を間近で見るスマホは要注意です。寝る2時間前からはスマホを見ないように寝床から遠ざける、夜は画面の明るさを暗めに設定するなど工夫しましょう。

・運動

体温が夕方から夜にかけて急激に下がるほど、寝つきがよくなります。体温の下がり方のカーブを急にするためには、下がり始める前に体温をより高め、落差を大きくするのがポイントです。そのためには運動が有効で、特に寝る4～6時間前に行くとよいでしょう。ウォーキングなどの軽めの運動を習慣的に続けることが大切です。

・入浴

入浴が快眠をもたらす効果は2つあります。1つはリラクゼーション効果で、交感神経が優位な状態から副交感神経が優位な状態へスムーズに移行し、自然な眠気をもたらされます。もう1つは、体温変化に対する効果です。入浴すると運動と同じように体温を引き上げることができるので、体温が下がる時のカーブが急になり、スムーズな眠りに導かれます。寝る2～3時間前に、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。



・そのほかの工夫

コーヒーやお茶、チョコレートや栄養ドリンクなどに含まれる「カフェイン」には、覚醒作用や利尿作用があります。カフェインに敏感な人は、寝る5～6時間前から控えましょう。また、寝る前にお酒を飲むと、睡眠の質を大きく下げます。「寝酒」に頼らないようにしましょう。

サステナブルスニーカー

サステナブルとは、「持続可能な」という意味の言葉です。持続可能な社会を目指し、世界規模で様々な活動が進められています。

近年、アパレル業界でもサステナブルファッションが注目されており、その中でも各メーカーが開発に取り組んでいるのが「サステナブルスニーカー」です。サステナブルスニーカーとは、自然由来の素材やリサイクル素材を用いて作られたスニーカーで、再生レザ繊維やプラスチックボトルを再利用した素材を使用・レザや着色剤・接着剤に動物由来原料を使わない・スニーカーのパーツすべてが染色されていないなど、各メーカーで独自の技術を用いた製品が発売されています。大手以外のメーカーでもメリノウールや天然ゴム、サトウキビなど

自然由来の素材を用いたスニーカーなどが作られており、地球や動物にやさしいだけでなく、履き心地や機能性にもこだわった製品が沢山あります。

おしゃれは足元からといいますが、足元からエコ。お気に入りのサステナブルスニーカーを見つけてみませんか？



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

7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
 27日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 30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)

こちらの日時以外を
 ご希望の方は
 スタッフまで
 お声かけください。

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