

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

**第  
401号**

保険調剤&amp;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

## 2021年度② 健康教室を開催しました



7/19(月)10時から平野みらい薬局にて、2021年度②健康教室を開催しました。マスクをして、ソーシャルディスタンスを保ち、換気をしながらみんなで楽しい時間を過ごしました。

まず、真鍋薬剤師から脂質異常症についての話がありました。脂質異常とは、LDL(悪玉)コレステロール値や中性脂肪値が高い、またHDL(善玉)コレステロール値が低い状態を指します。LDLコレステロールが増えすぎると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞等の発症リスクが高まります。それを改善するための治療の基本は、食事療法・運動療法・薬物療法の3つです。1日30分の有酸素運動が大切です。薬は自分の判断で中断したり、飲む量を変



えたりしないこと、という話がありました。

次に、真鍋管理栄養士から脂質異常症の食事につい

ての話がありました。①脂質・糖質、アルコールのとり過ぎに注意  
②魚・大豆製品・野菜をしっかりと食べる  
③洋菓子、甘い食べ物、飲み物は控えめにの



3つのポイントがあります。また、飽和脂肪酸(常温で固体のあぶら)はLDLコレステロール値を上げるので注意が必要です。不飽和脂肪酸(常温で液体のあぶら)はLDLコレステロール値を下げるので、ごま油やオリーブオイル、菜種油を使いましょう。しかし、油全般のとり過ぎには注意しましょう。

「血糖値やコレステロール値が高いので勉強になった」「夏らしいさっぱりとしたヘルシーな献立でおいしかった。家でも作ってみたい」といった感想が寄せられました。今回初参加の方々からも「楽しかった」「また参加したい」と好評でした。

平野薬局ではこれからも健康支援事業を続けて参ります。ご意見ご要望などぜひお寄せください。



# 睡眠時無呼吸症候群

——— 簡易検査は自宅でできます! ———

## 睡眠時無呼吸症候群とは?

睡眠時無呼吸症候群は、その名の通り眠っている間に呼吸が止まってしまう状態(無呼吸)が繰り返される病気です。



睡眠は本来、日中に活動した脳と身体を十分に休ませるためのもの。しかし、睡眠中に無呼吸が繰り返されると、身体の中の酸素が不足し、それを補うために身体は心拍数を上げます。脳も身体も断続的に覚醒した状態になり、気づかないうちに大きな負担がかかってしまうのです。

その結果、良質な睡眠がとれず、日中の活動性や労働の質、運転能力などが低下することはもちろん、高血圧や虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病を高率に合併し、生命予後に影響を与えることが明らかになっています。

### ■あなたは大丈夫?セルフチェックしてみましょ!

- Q1 毎晩、大きないびきをかきますか?
- Q2 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか?
- Q3 昼間、眠くなることがありますか?
- Q4 朝起きたとき、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか?
- Q5 若い頃より体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか?
- Q6 メタボリックシンドロームの傾向はありますか?

このセルフチェックは睡眠時無呼吸症候群を診断するものではありません。気になる症状がある場合には、医師にご相談いただくことをおすすめします。

## 診察・検査の流れ

まず、自覚症状についてなど問診を行います。また、必要に応じてメモリー付きパルスオキシ

メータを用いて夜間睡眠時の酸素飽和度(SPO<sub>2</sub>)を記録するスクリーニング(ふるい分け)もしくは簡易検査を行います。簡易検査は、眠っている間の呼吸や血液中の酸素(濃度)の状態を測定します。操作・装着が簡単なので自宅で検査ができます。

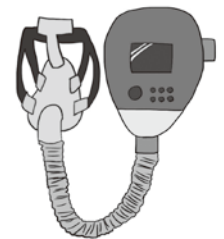
さらに詳しく調べる必要がある場合には、精密検査を行います。精密検査は、終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査といって、1~2泊ほど入院して脳波などのセンサーを装着して行うことで、睡眠の質や呼吸の状態をより詳しく測定していきます。調べる項目は簡易検査より増えますが、痛みを伴う検査ではありませんのでご安心ください。

## 治療の流れ

睡眠時無呼吸症候群の治療には、生活習慣に関する指導、内科的な治療、外科的な治療、歯科装具など、患者さんの状態に合わせてさまざまな方法があります。中等症以上の患者さんの場合は、内科的な治療である「CPAP(シーパップ)」といわれる治療法を選択されます。

## CPAPとは?

CPAPとは、就寝前に鼻にマスクを装着して、装置から空気を送り続けることで、気道を開存させて無呼吸を防ぐ治療法です。



治療に慣れるまでに時間がかかる方もいますが、定期的に外来受診をして、しっかりと治療ができているか確認しながら治療を続けていきます。国内では、50万人の方がCPAPで治療をされていて、珍しくない治療法です。

もしかして睡眠時無呼吸症候群かな?と思ったら、まずは、かかりつけの医師に相談しましょう。



# 今日から実践! 生活習慣病予防の食事

去年まで着ていた服がきつくなり、少し走ると息がハアハア。時折、鏡に映る自分の姿に思わずがっくり…ちょっとしたことでイライラ。こんな経験はありませんか？

私たちの食を取り巻く状況は多様化し、便利な世の中になりました。しかしその反面、つい食べすぎてしまったり、偏った食事内容になったりと、食生活は乱れがちです。栄養は不足しても過剰になっても体に負担がかかり、偏った食生活を続けると、生活習慣病にもつながります。カラダとココロをスマートにするために、自分の生活を見直してみましょう。

- エネルギーのとり過ぎ…肥満、糖尿病、虚血性心疾患など
- 食塩のとり過ぎ…高血圧、脳卒中、胃がんなど
- 脂肪のとり過ぎ…肥満、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患など
- ビタミン・ミネラル・食物繊維などの不足…貧血、骨粗しょう症、がんなど

## 食生活の基本ポイント!

### ★食品をバランスよくとる

毎日の食事は、主食と主菜、副菜、汁物などを基本とし、調理に使用する食材の数を多くすることでバランス良くとるようにします。また、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分にとることが大切です。

### ★薄味を心掛け、食塩のとり過ぎに注意する

食塩のとり過ぎは高血圧症ひいては脳卒中や心臓病、胃がんなどの原因になりやすいです。

### ★動物性脂肪をとり過ぎない

動物性脂肪のとり過ぎは、肥満、動脈硬化症、心臓病、大腸がん、乳がんなどの原因になりやすいです。肉の脂身やラードを使ったスナック類などは控えめにし、植物油や青背の魚などを多くとるようにします。

### ★ビタミン類を十分にとる

色の濃い野菜や果物を多くとっている人は、

がんにかかりにくいことが分かっています。体の調子を整え、活力を保つためにも1日350～400gを目標として十分にとりましょう。

### ★食物繊維を十分にとる

食物繊維は、①腸内で作られる発がん物質を体外に排泄する②糖質の吸収を遅延し、脂肪の吸収を抑制し肥満を予防する③コレステロールを低下させるなどの働きがあります。野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、果物、いもなどは十分にとるようにします。

### ★カルシウムを十分にとる

骨粗しょう症予防には、若いうちから牛乳や小魚、海藻、豆腐、緑黄色野菜などを十分とるようにします。

### ★糖分は控えめに

菓子類や清涼飲料のとり過ぎはエネルギーの過剰摂取をきたし、肥満の原因になるのでとり過ぎないようにします。

### ★1日3食を規則正しく

朝食の欠食は必要な栄養素が不足するだけでなく、肥満や便秘の要因になることが分かっています。朝食も含め、規則正しく食べるようにします。

生活スタイルの変化により外食や加工食品を利用する機会が増えています。これらは好きなものに偏りがちになります。食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化症、心臓病などの誘因となりやすいです。利用頻度や内容などに気をつけながら、うまく利用していきましょう。

そのほか、よく噛んでゆっくり食べる、禁煙と節酒を心掛ける、活動的な生活を心掛ける、十分な睡眠を取るなども生活習慣病を予防します。カラダとココロをスマートにして楽しく生活していきましょう。



# 激痛! 痛風を予防する

## 高尿酸血症・痛風とは

高尿酸血症の原因となるのは、「プリン体」という物質です。食べ物や飲み物だけでなく、私たちの体内にも存在しています。プリン体は肝臓で分解されますが、その時に「尿酸」という老廃物ができます。血液中に尿酸が増えすぎると、関節にたまり、それを免疫細胞が異物とみなして攻撃します。その結果炎症が起こり、激しい痛みがおきます。



## 健康診断で尿酸値のチェックを

尿酸値が7mg/dLを超えると高尿酸血症と診断され、治療が必要です。検査で7mg/dLを超えると、「要受診」などと判定されるので、かかりつけの内科などを受診しましょう。特に、生活習慣病や肥満などがある場合には、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などが起こりやすくなるため、早めの受診が勧められます。

## 尿酸値が上がる原因

尿酸値が上がる原因としては、プリン体を多く含む食品がよく知られていますが、代表的なものとして、①肥満、②激しい運動、③甘いもの「果糖」、④アルコールの4つが挙げられます。

## 高尿酸血症の治療

治療の基本は、生活習慣の見直しです。生活習慣を改善しても尿酸値が高い場合は、薬による治療が行われます。高尿酸血症のタイプに応じて、尿酸を作り過ぎないようにする薬や腎臓からの尿酸の排泄を促す薬などが選択されます。

## 尿酸値を下げるために

### ★肥満の解消

肥満の中でも特に注意が必要なのは、男性に

多い「内臓脂肪型肥満」です。体重を3%減らすと、内臓脂肪が15%程度減るとされ、尿酸値が低下することがわかっています。急激な減量ではなく、3~6カ月程度かけて穏やかに3%減量するようにしましょう。

### ★激しい運動は避けましょう。

激しい運動は、プリン体が増え、さらに疲労物質である「乳酸」が増えることで尿酸が体外へ排泄されにくくなり尿酸値が上がります。尿酸値が高い人は、短距離走などの無酸素運動は避け、ウォーキングや軽いジョギングなど軽く汗ばむ程度の有酸素運動をするようにしましょう。



### ★食事療法

食事療法のポイントは、適正なエネルギー摂取、プリン体・果糖の摂取制限、十分な飲水、尿をアルカリ化する食品の摂取です。尿が酸性では尿酸が溶けにくく、排泄がスムーズにいきません。アルカリ性食品である野菜、海藻、いも類、きのこ類を多く摂ると尿がアルカリ性に近づくので、意識して摂ると良いです。



一方、尿酸値を上げてしまうものは、脂の多い肉類やアルコールです。特にプリン体の多い食品としては、レバー、あん肝や白子、ビールなどがあります。

アルコールが肝臓で分解される時にはATPという物質が使われます。ATPにはプリン体が含まれており、アルコールを摂り過ぎると尿酸値が上がります。また、アルコールが分解される時には、乳酸がつくられるため、尿酸が体外へ排泄されにくくなります。

高尿酸血症の治療には薬物治療も用いられますが、生活習慣の見直しや、食事の改善で尿酸値を下げる事が出来ます。日々の少しの心がけを積み重ねていくと、身体の変化が訪れるはずで、生活習慣を整え、ストレスや睡眠不足も改善していきましょう。

## 平野薬局では、7月より 再生可能エネルギー 100%の電力に切り替えました

再エネ100宣言  
RE Action

### <背景>

あらゆる企業は事業活動において大きな負荷を環境にかけており、環境問題はすべての企業がかかわるべき重要な課題です。同時に、私たちが本業としている健康な暮らしの支援も豊かな環境の上に成り立っています。

健康で環境にやさしい暮らしを実現すること、すなわち、持続可能な未来を実現することは薬局が目指すべき本質であると考え、次の世代にわたって健やかに恵み豊かな生活を確保できるよう、10年以上にわたり環境問題に取り組んできました。

### <取り組み内容>

温室効果ガスの排出削減の為、平野薬局は2020年8月に3店舗で太陽光パネルによる自家発電を開始しました。

今年5月21日に再生可能エネルギー100%への転換を宣言する「再エネ100宣言REAction」に加盟し、7月からは全ての薬局で使用する電気を再生可能エネルギー100%の電力に切り替えました。再エネ由来電力への切り替えにより、平野薬局では年間約32,000kgの二酸化炭素を

削減することが出来ます。

今回契約した「みんな電力株式会社」では、独自のシステムにより、指定した発電所の再生可能エネルギーを購入することができます。平野薬局が調達する電気は、「でんきの地産地消」をコンセプトに、愛媛県内にある伊方風力発電所の電気をメインで使用する予定です。自由に電気を選ぶことで、環境にやさしいだけでなく地域内にエネルギー購入費用を循環させることも実現しました。

### <今後の展開>

気候変動の影響が生活基盤を脅かすほど大きくなっている今、よりスピードを上げ、多くの人が積極的に行動していくことが今まさに求められています。今後は自社の取り組みを継続していくと同時に、様々なステークホルダー(顧客、取引先、地域住民など企業活動によって利害関係が生じる全ての人々)と共同して気候変動対策に取り組んでまいります。



## 大雨警戒レベルが変更になりました

2019年に導入された「大雨警戒レベル」。今年5月に避難判断とする警戒レベルの情報が変更されました。毎年のように日本各地で「数十年に一度」といわれる集中豪雨が発生し、7月にも静岡県や九州・中国地方で甚大な被害をもたらす記録的な豪雨となりました。夏から秋

にかけては台風シーズンに入ります。気象情報に注意し、早めの避難で命を守りましょう。





### \*警戒レベル5までに避難を！

今回の変更で最も重要なポイントは警戒レベル5の“緊急安全確保”が発令されるまでに避難を終えることです。警戒レベル5時点にはすでに何らかの災害が発生している可能性があります。避難所への移動がかえって危険な場合があります。避難し遅れた場合には、周囲の状況をよく確認して近くの頑丈な建物へ移動するか、外へ出るのが危険な場合には建物の2階以上や崖の反対側へ移動するなど少しでも命が助かるための行動をしてください。

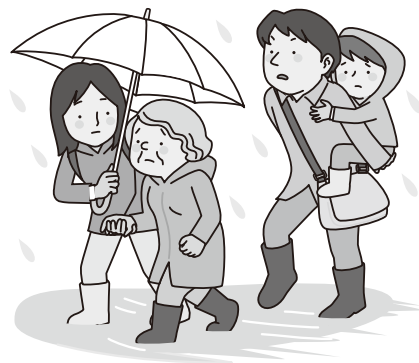
### \*警戒レベル別のとるべき行動

- <レベル1>最新の防災気象情報等に留意し、災害への心構えを高める。
- <レベル2>ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認する。
- <レベル3>“高齢者等避難” 高齢者等は危険

な場所からの避難が必要。高齢者等以外の人も河川水位状況等により避難準備や避難を行う。

<レベル4>“避難指示”危険な場所から全員避難。暴風が予想される場合には暴風が吹き始めるまでに避難を完了しておく。

<レベル5>“緊急安全確保” 何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保する。



# けんこう広場だより

## 栄養相談 午前10時～12時

- 8月3日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
- 6日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 10日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
- 17日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 20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