

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
402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


流行中

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症とは？

主に子どもがかかる風邪の一種「RSウイルス感染症」が6月頃から全国的に大流行しており、愛媛県内でも流行が続いています。1年半ほど流行がなかったため、免疫を持たないお子さんが集団の中が増えていたためと考えられています。

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症で、2歳までにほぼ100%の子どもがかかると言われています。非常に感染力が強く、幼稚園や保育園などの施設内感染に注意が必要です。

症状は？

4～6日の潜伏期間の後、発熱、鼻水ではじまり、少し遅れて咳がではじめます。発症3～5日をピークに症状は軽くなり7～12日で終息します。多くは軽症で済みますが、咳がひどくなる、夜間激しく咳込む、「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴を伴った呼吸困難が出るなど、細気管支炎、肺炎へと進展する場合もあり注意が必要です。

初めて感染する乳幼児の約3割は咳が悪化し、喘鳴、呼吸困難症状などが出現するとされており、1歳未満の乳児や、先天性心疾患、慢性肺疾患などを持つ小児の場合は、早めの受診や感染予防を心がけてください。

成人の感染にも注意！

成人がRSウイルスに感染した場合、あまり目立った症状がでないことが多く、微熱やくしゃみ、のどの痛みなど風邪のような症状で終わることもあります。

咳などの呼吸器症状がある場合は、マスクを着用し、可能な限り0歳～1歳児との接触を避けることが乳幼児の発症予防に繋がります。

RSウイルスに感染した乳幼児を看護する保護者の場合、気管支炎やインフルエンザにかかったときのような症状が認められ、重症化することもあります。また、高齢者においても重症化してしまうことがあるため注意が必要です。息が苦しくて眠れない、しんどくて熱が続くなどの場合は我慢しすぎないで、早めに受診をしましょう。

治療法

RSウイルスには有効な抗ウイルス剤がないため、症状をやわらげる治療(対症療法)を行います。

重症化した場合には、酸素投与、補液(点滴)、呼吸管理が行われます。

★感染経路をきちんと把握して、しっかり予防をしましょう！

RSウイルスに感染している人の咳やくしゃみ、会話をした際に飛び散るしぶきを浴びて吸い込むことで感染する「飛沫感染」と、唾液や鼻水などが付着したおもちゃ、これらに触れた手指を介して感染する「接触感染」によって感染します。

予防するには、せっけんを使用したこまめな手洗い、子どもが共有するおもちゃやドアノブ、手すり、スイッチなどの手が触れる場所の消毒(アルコール消毒など)が有効です。定期的な換気も行いましょう。

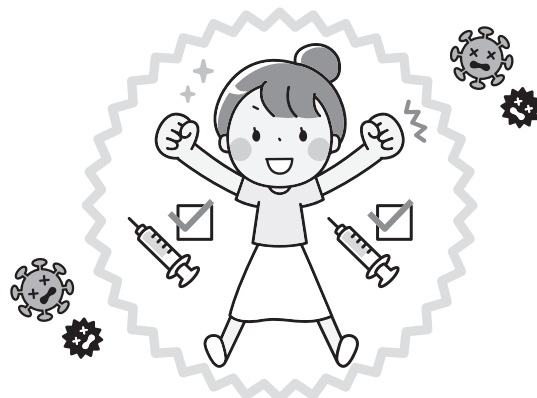


コロナワクチンのすすめ

新型コロナウイルスの一般接種も始まっています。お手元に接種券(クーポン券)が届いた方は住所地の接種会場などで事前予約の上、ワクチン接種を受けられます。ワクチンによる予期しない健康被害を心配して接種をためらっている方も多いと思います。新型コロナウイルス感染症では、多数の重症者や死者が出ています。特効薬がなく医療がひっ迫してきている現在、アナフィラキシーの危険が高い人や、全身状態が悪い人を除けば、ワクチンを接種する利益の方が大きいと思われます。ワクチン接種は、極めてまれに重大な副反応はあるにしても、コロナとの戦いに打ち勝つことにつながる可能性があるということです。もちろん、ワクチン接種は自由意思によるものであり、接種を強制するものではありませんし、打たない人、打てない人への配慮も必要です。

ワクチンを打つ3つの利点

- ①感染や発症の確率を減らすこと、また感染しても重症化を防ぐ効果も期待できます。若い人たちは、感染しても多くが軽症か無症状で済むといわれています。しかし、みんながそうではありません。重症化する危険は常にあります。また軽症でも、咳や頭痛その他の後遺症が長く続き苦痛に感じることも多いようです。
- ②自分が感染源になって家族や友人たちなどの接触者に感染させることを防ぐことができます。とくに軽症や無症状の場合、自分が知らないうちに周りの人たちに感染させ、その人たちが重症化することがありえます。ワクチン接種は周囲の人を守ることもつながります。
- ③元通りに近い生活が送れる可能性があることです。より多くの人々がワクチン接種を受けることによって、新型コロナウイルスに対する防御は高まり、感染流行がおさまっていくことになります。これまで禁止や制限されてい



た活動を再開することができます。もちろん引き続き手洗いうがい、マスクの着用や換気、人込みは避ける等の感染対策は重要です。

予期せぬ健康被害は？

これまで世界中で沢山の人が新型コロナウイルスワクチン接種を受けてきましたが、免疫が関係するような神経の病気や脳の病気といった副反応報告はありません。また、長期的な副反応の可能性を懸念する声もありますが、ワクチンの成分が比較的短期間で体の中からなくなるという事実からも人の遺伝子に悪影響を与えることは考えにくいと言えます。

接種後に心不全で亡くなった事例は報告されています。国の審議会による検証では、今のところワクチンが問題で起きているのではなさそうだということになっています。実は、日本でも年間5万人(年間人口1千人当たり4人)が突然死(*)で亡くなられています。突然死のうち、心臓関係のもの、つまり「心臓突然死」が6割を占めると考えられています。ワクチンを受けていなくても起こったであろう突然死が含まれている可能性は否定できません。ただ今後は仕事を持つ現役世代や若者が接種の中心になるので、アメリカで推奨されているように接種後1週間から10日間は激しい運動を避けるなどの注意は必要かもしれません。(*)「突然死」とは、予期していない病気の発生から24時間以内に死亡してしまうことです。

〈厚生労働省ホームページ参照〉

2021年度 ③ 健康教室を開催します 貧血予防の食事

●日時：9月21日（火）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：「貧血」についてのお話、貧血予防の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



※コロナウイルスの感染状況により中止となる場合もあります。

総鉄摂取量：5.7mg

★ごはん(150g) 《鉄：0.2mg》

★ツナ入りおからナゲット 《鉄：2.5mg》



〈材料〉1人分

- ・おから ……60g
- ・シーチキン（油漬け） ……30g
- ・大葉 ……0.5g
- ・小松菜 ……50g
- ・人参 ……10g
- ・片栗粉 ……大さじ1（10g）
- ・コンソメ ……小さじ1/2（1.5g）
- ・油 ……小さじ1弱（3g）
- ・マヨネーズ ……小さじ1（4g）
- ・ケチャップ ……小さじ1（6g）
- ・塩、こしょう ……少々

〈作り方〉

- ① 千切りにした大葉、おから、シーチキン、コンソメ、片栗粉を混ぜ合わせ、3つに分けて小判型に丸める。
- ② 油をしいたフライパンで中に火が通るまで焼く。
- ③ 小松菜は3cm幅に切り、人参は千切りにし、さっと炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ マヨネーズ、ケチャップを混ぜてオーロラソースを作り、②と③と一緒に盛りつける。

★牛肉のホットサラダ 《鉄：1.6mg》



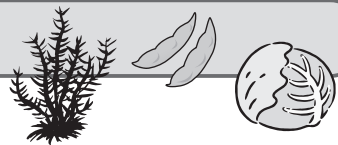
〈材料〉1人分

- ・牛ヒレ肉 ……40g
- ・パプリカ（赤・黄） ……50g
- ・玉ねぎ ……30g
- ・サニーレタス ……20g
- ・油 ……小さじ1弱（3g）
- ・ポン酢 ……小さじ1（6g）
- ・塩 ……少々
- ・コショウ ……少々

〈作り方〉

- ① 牛ヒレ肉は細く棒状にし、パプリカ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油を敷いたフライパンで牛肉を炒め、一度取り出し、パプリカ、玉ねぎを入れてさっと火を通し、牛肉を戻して、ポン酢、塩、コショウで味付けをする。
- ③ お皿にサニーレタスを敷き、②を盛りつける。
※食べる際に、サニーレタスでくるんで食べても美味しいです！

★キャベツとひじきのコンソメスープ 《鉄：1.4mg》



〈材料〉1人分

- ・キャベツ ……40g
- ・枝豆 ……15g
- ・ひじき ……1.5g
- ・コンソメ ……小さじ1（3.5g）
- ・水 ……200ml
- ・こしょう ……少々

〈作り方〉

- ① キャベツは1cm四方に切り、枝豆は下茹でして身を取り出す、ひじきはさっと水洗いする。
- ② 鍋に①、水、コンソメを入れて煮込み、こしょうをふる。

貧血

貧血とは、血液中の赤血球の数が減少したり、赤血球の中に含まれているヘモグロビンが減少したりする状態をいいます。ヘモグロビンは肺から各臓器や組織に酸素を運搬します。そのため、貧血の症状として、疲れやすい、手足が冷える、頭が痛い、注意力が散漫になる、めまい、動機、息切れなどが起こります。



貧血は、その原因によって次のような種類があります。

【鉄欠乏性貧血】

体内の鉄不足によって、ヘモグロビンの産生が不十分になるために起こります。

【再生不良性貧血】

血液をつくる骨髄の機能が低下し、赤血球が十分に作られなくなるために起こります。

【溶血性貧血】

何らかの原因によって、産生された赤血球が通常の寿命(約120日)より早く壊れてしまうために起こります。

【巨赤芽球性貧血】

葉酸、ビタミンB₁₂の欠乏が主な原因で、赤血球の親である赤芽球の合成に障害が生じ、赤芽球が巨大化し、赤血球がうまく作られないために起こります。

【腎性貧血】

人工透析を受けている人や腎不全、ネフローゼ症候群などの腎疾患が原因で、腎臓から分泌される造血因子であるエリスロポエチンが減少し、赤血球の産生が低下することにより起こります。

【二次性貧血】

主に、腎不全、慢性感染症、膠原病、がん、肝疾患、内分泌疾患など、造血器疾患以外によって起こります。

以上のうち、圧倒的に多いのは**鉄欠乏性貧血**です。

どんな人が貧血になりやすい?

特に鉄欠乏性貧血は、月経のある女性に多く見られます。鉄の吸収量より排出量の方が多くなり、慢性的に鉄欠乏状態になります。

貧血解消は食生活の改善から

鉄欠乏性貧血を改善するために、体に必要な栄養素であるたんぱく質・糖質・脂質・ミネラル・ビタミンを1日3回の食事にまんべんなく取り入れましょう。

そして、鉄を多く含む食品を意識的に食べる必要があります。しかし、鉄は胃での吸収があまり良くありません。その中で、あさりやしばりなどの動物性食品は、比較的吸収率が良いといわれています。また、ビタミンCは、鉄と一緒にとると鉄の吸収をよくする働きがあります。

血液をつくるにはビタミンB₁₂や葉酸も欠かせません。ビタミンB₁₂はレバー、貝類、卵黄、葉酸は、干した果物や緑黄色野菜などに多く含まれます。

ヘモグロビンをつくるには、鉄だけでなくたんぱく質も必要です。たんぱく質の多い食品としては、魚、肉類、牛乳、卵などがあります。

コーヒーや紅茶、緑茶などタンニンを多く含むものは鉄の吸収を妨げるため、食事のときは避けた方がよいでしょう。

貧血の治療は、鉄剤を飲む

食事などでも十分に鉄がとれないときは、鉄剤を飲んで鉄を補います。鉄剤は胃腸の粘膜を刺激するため、吐き気・むかつき・便秘・下痢などを起こすことがあります。鉄剤が飲みにくいときは主治医に相談しましょう。

貧血の症状が改善されても、鉄剤はしばらく飲み続けて体内に鉄を蓄えることが大切です。自己判断で服用をやめたり、服用量を減らしたりしないようにしましょう。

自然満喫! シャワートレッキング

7月31日(土)、夏の恒例イベントのシャワートレッキングを開催しました。シャワートレッキングとは、溪流歩きのことです。当日は小学生連れの親子6組のご参加で、鈍川溪谷の川の中を上流へ向かって歩きました。トレッキングのガイドは自然体験やアウトドアプログラム、ガイド要請などを行っている“をかしや”の菊間先生にお願いしました。



まずは川に入るスタート地点まで、山を下っていきます。慣れない山道にヨロヨロ…。道中ではセミや鳥の鳴き声が響いていまし

た。スタート地点につき、早速川に入っていきます。小学生の小さな子どもたちは腰のあたりまで水につかります。連日続く猛暑でも、川に足をつけるとひんやり。最初は水の冷たさや川底の石で足を滑らせないように恐る恐るだった子どもたちも、2時間たてばしっかりした足取りで溪流を進んでいっていました。



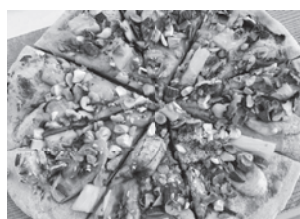
今治の自然を満喫して、楽しい夏の1日になりました。

意外と簡単にイベント気分

家で過ごす時間が多い中、いろいろな工夫をして楽しんでいるのではないのでしょうか。そこで、ご紹介するのが生地から作る手作りピザ!好きな具をのせてアレンジした自分だけのピザは各段においしいです。流行りのアウトドアやキャンプで焼いてもよし、おうちで焼いてもよし、身近にイベント気分を楽しんでみませんか。

〈材料〉25cm生地2つ分

- ・強力粉 150g
- ・薄力粉 150g
- ・水 160ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・ドライイースト 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2



〈作り方〉

- ① 強力粉、薄力粉、砂糖、塩、ドライイーストをボウルに入れ、混ぜる。
- ② 水を少しずつ入れながらこねる。オリーブオイルを入れてさらにこねてひとまとめにし、ラップをして1時間程発酵させる。
- ③ ②を2つに分けて、打ち粉をしてのばしていき、お好みのソースや具材をのせて焼く。(トースターやオーブンレンジ、フライパンなど高めの温度で焼き色が付くまで焼きます。)

★薄力粉の割合が多いとふんわりもっちりとしたピザに、強力粉の割合が多いとカリッとしたピザになります。

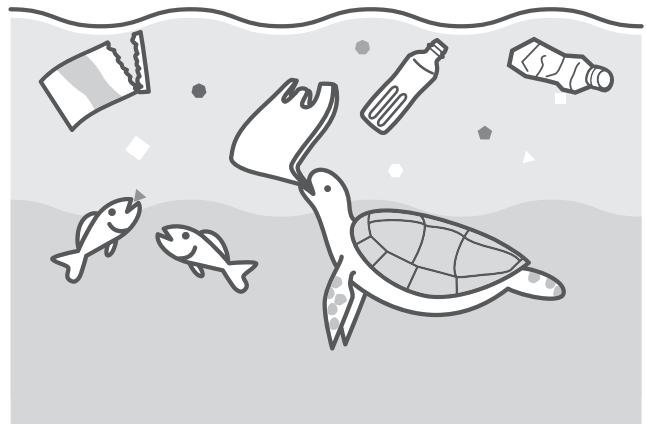
★球形にしてから生地を伸ばすと綺麗な丸形ピザができます。

★甘いデザートピザやおかずピザなどいろいろ試してみてください。

プラスチック・スマート

海のプラスチックごみは、世界全体で大きな問題となっており、国連の「持続可能な開発目標(SDGs)」でも、「2025年までに、海洋ごみや富栄養化を含む、特に陸上活動による汚染など、あらゆる種類の海洋汚染を防止し、大幅に削減する」ことが、目標の一つとして掲げられています。日本国内でも、企業がプラスチックのストローの使用をやめたり、プラスチックに替わる素材を開発したり、行政やボランティア団体などが海岸の清掃活動やプラスチックごみ削減運動をしたり、それぞれの立場で様々な取組を始めています。

環境省では、そうした様々な取組を応援し、さらに広げていくために、「Plastics Smart(プラスチック・スマート)」キャンペーンを実施しています。「プラスチック・スマート」キャンペー



ンでは、ウェブサイトやSNSを通じ、プラスチックと賢く付き合うための取組やアイデアを国内外に発信しています。個人、企業、団体、行政あらゆる立場の皆さんが参加できます。未来へ向けて私たちができることもきっと見つかると思います。ぜひ確認してみてください。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 9月7日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 10日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 14日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
 17日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
 21日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
 24日(金) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局

上記日時は管理栄養士がいます。(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

- まん延防止等重点措置の期間中は、お休みします。
- 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