

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 403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

2021年度 ③ 健康教室を開催しました



9月21日(火)10時から2021年度③健康教室「貧血予防の食事」を開催しました。

今回もマスクに消毒、換気等の感染予防対策をしながら、薬剤師の話は初めてオンラインで実施しました。

山本薬剤師から、貧血とは血液成分中の赤血球数や血色素数が減少した状態のことで、鉄の働きとしては赤血球を作るだけでなく、骨・皮膚・粘膜の代謝に関わったり、白血球・免疫機能の維持など多岐にわたるとい話がありました。鉄が不足するとシミが増える、集中力がなくなるなどの症状も現れるそうで、貧血治療の基本としては、食事療法をしながら、必要に応じて薬物治療も行い、「たかが貧血」と放置しない事が大切だと強調されていました。

次に長嶋管理栄養士から、貧血は「偏食・欠食・食が細い・無理なダイエット」でもおこりやすいため、栄養バランスの良い食事と共に、貧血予防のために必要な鉄分(ヘム鉄：牛ヒレ肉、かつお、非ヘム鉄：大豆製品、小松菜、海藻類)、鉄の吸収をよくするビタミンC(ゆず、柿、ブロッコリー)、赤血球を作るために必要なビタ



ミンB₁₂(レバー、牡蠣)、葉酸(レバー、ほうれん草)をしっかり摂りましょうという話がありました。



感想として、「貧血がみですが今日の話や調理は非常に良かった」、「おからナゲットはオーロラソースと一緒に食べると美味しかった」、「色合いが良かった」などがありました。初めて参加された方も「また来たい」と喜んで帰っていただきました。

平野薬局では、健康支援事業を今後とも続けて参ります。ご意見ご要望などお聞かせ下さい。



頭皮ケア

秋は1年の中で最も抜け毛が多くなる季節です。夏を過ごした後の頭皮は、汗・紫外線・クーラーによる血行不良や夏バテによる栄養不足などにより固くなり、そのまま放置しておく、抜け毛や薄毛などのトラブルを引き起こしてしまいます。

また、冬が近づくと気温が下がって頭皮の血行が悪くなり、空気が乾燥すると抜け毛だけでなく、フケ・かゆみが増える原因にもなるので注意が必要です。

頭皮ケアのポイント

・毛穴の汚れ、詰まりを取る

夏は汗や皮脂がたくさん出ます。酸化した皮脂が毛穴に詰まってしまうと、抜け毛・薄毛・細毛の原因となります。そこで大事なのが頭皮の洗浄ですが、ゴシゴシ洗すぎると必要な皮脂まで落としてしまうので、頭皮を傷つけないよう指の腹を使って洗うようにしましょう。



・血流をよくする

髪をつくるのに必要なのは、健康な頭皮です。頭頂部には筋肉がなく、自分で動かすことが出来ず血流が滞りやすいので、血流促進のためにはシャンプー前のマッサージが効果的です。洗う時と同様に指の腹を使い、生え際や耳の上辺りから頭頂部へ向かって頭皮を上へ引き上げるように小さな円を描きながらマッサージしましょう。頭皮は顔の皮膚の延長にあり、マッサージを行うことは顔のリフトアップにもつながるのでおすすめです。また、シャンプー前のブラッシングも頭皮の血流を良くし、髪についたホコリなどを落とすことで、シャンプーの洗浄効果を高められます。



・乾燥を防ぐ

シャンプー選びが大切です。洗浄力の強いシャンプーは洗った後はスッキリしますが、逆に頭皮は強い刺激を受けてしまいます。

アミノ酸系のシャンプーは、汚れをしっかりと落としつつ低刺激なので頭皮に優しくおすすめです。また、洗い方にもコツがあります。シャンプー前にお湯で髪の毛の汚れを落とす「予洗い」を行うと、その後のシャンプーの量が少なく済み、必要以上に皮脂を落とすことを防ぐことができます。



・食生活の改善

バランスのよい食事を心がけた上で、髪の基本成分のもとになるタンパク質、髪の発育を促進するミネラル(亜鉛・ヨウ素)、黒髪を保つメラニン色素の合成に役立つカルシウム、髪の新陳代謝を高めるビタミンB、頭皮の血流を良くして細胞の酸化を防ぐビタミンEといった髪や頭皮に良いと言われる栄養素を積極的に摂るようにしましょう。

また他にも、睡眠不足、アルコール・糖分の摂りすぎ、運動不足、ストレスも頭皮の状態に影響を与えます。規則正しい生活を心がけ、頭皮ケアも行って健康な頭皮環境を目指しましょう。



水痘 (みずぼうそう)

水痘とは、いわゆる「みずぼうそう」のことで、水痘・带状疱疹ウイルスというウイルスによって引き起こされる病気です。ワクチンの定期接種化によって幼児の発症は減少していますが、定期接種の対象年齢外の世代や成人の発症が増えていて注意が必要です。成人の水痘は、重症化するリスクが高いとも言われています。一年中いつでも発症する可能性がありますが、特に冬から春にかけての時期に多く見られます。

症状や経過

2～3週間の潜伏期間の後に、熱が出て、赤い発疹が出てきます。その後水を含んだような水疱になって、顔、体、頭の中など全身に広がります。発疹は2～3日でピークとなり、その後乾いて黒いかさぶたになります。かゆみや痛みを伴うこともあります。平均して1週間ぐらいでよくなります。熱は出ない場合もあれば、高熱が続く場合もあります。



妊娠中に感染した場合は子どもに影響が!

妊婦が初感染すると、妊娠早期であれば流産、中期以降であれば赤ちゃんに先天異常が起こることがあります。また、分娩1週間前の感染によって新生児も水痘に感染し、命の危険があることもあります。

妊娠する可能性がある場合は、抗体検査を行って免疫がなければ予防接種を受けておきましょう。

ワクチン接種で予防しましょう

他の人にうつる可能性があるのは、発疹があらわれる1～2日前から発疹が乾燥してかさぶたになるまでです。水痘に感染した人の咳やくしゃみをした時の飛沫を吸い込む「飛沫感

染」や、空気中に漂うウイルスを吸い込む「空気感染」、ウイルスが手についた状態で鼻や口を触ることによる「接触感染」などの感染経路があります。感染力も非常に強いので注意が必要です。また、带状疱疹にかかっている大人から感染して「水痘」を発症することもあります。

空気感染は防ぎにくいので、予防接種を受けて感染のリスクを下げるとよいでしょう。水痘ワクチン(2014年10月から定期接種)は、1歳すぐで1回目、接種後3か月たったら2回目を接種します。定期接種になる前の年代の子どもたちも、水痘にかかっていたら2回の接種を受けることをおすすめします。多くの場合、接種しないで自然感染するよりも軽くすみ、水疱のあとも残りにくくなります。

治療は

多くは自然に治りますが、症状に応じてかゆみ止めの塗り薬や飲み薬、ウイルスの増加を防ぐために抗ウイルス薬が使われることもあります。

自宅でできること

- ・水疱をひっかいてしまわないよう爪は短くしておきましょう。赤ちゃんなら手袋をするのもよいでしょう。また冷やすことでかゆみがおさまることがあります。
- ・**食事**：口の中に水疱ができると痛いので、しみるような食べもの(塩辛いものやすっぱいもの)は嫌がる場合があります。食べやすいものを選んであげましょう。
- ・**入浴**：お風呂の水を介して感染が広がる可能性があるため、シャワーでさっと汗を流して体を清潔に保ちましょう。
- ・自身やお子さんが感染した場合、周りとの接触を控え、マスクをするなどの配慮を行いましょう。
- ・コロナウイルス感染予防対策と同様に手洗い、うがい、消毒、換気などを行いましょう。

ウォーキングのすすめ

朝夕がすっかり涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。Withコロナでお家で過ごす時間が多い中、体力や筋力が落ちないようにウォーキングに出かけてみませんか。

ウォーキングの効果

ウォーキングは有酸素運動の一つで、体脂肪の燃焼や持久力の向上、生活習慣病の予防など、習慣化して継続することで様々な効果があります。

- ・心肺機能強化…大きく呼吸しながら歩くことで、心臓・肺の持久力がアップしたり心血管疾患のリスクが低下したりします。
- ・骨の強化…運動による適度な刺激でカルシウムの吸収が促進されます。また、太陽の光を浴びることでカルシウムの吸収に必要なビタミンDが生成されます。
- ・ストレス解消…自宅で過ごす時間が増えることで感じるストレス。ウォーキングの時間帯やコースを変えたり、景色の楽しめる場所へ出向いたりすることで心も身体もリラックスできます。

ストレッチ

思わぬケガの防止のため、ウォーキング前後にはストレッチをしましょう。しっかりとストレッチをすることで、ケガの予防だけでなくウォーキングの効果を高めたり、ウォーキング後の疲労や筋肉痛が軽減されたりします。太ももやアキレス腱、足首をしっかりと伸ばしましょう。



正しい姿勢で歩こう

悪い姿勢で歩いていると、ゆがみがひどくなったり痛みが出たりするなど、せっかくのウォーキングが逆効果となります。歩く際は正しい姿勢で歩きましょう。

- ①猫背にならないよう、頭を天井からひっぱられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。腰が反らないよう注意します。
- ②視線は自然に前を向きましょう。
- ③肘を90度くらいに曲げます。肩や首の力は抜きましょう。
- ④普段より大股気味に歩きましょう。かかと、足指の付け根、指先の順に地面に着地し、親指で地面を踏み込むようにして重心を移動します。
- ⑤腕は足の動きに合わせて、後ろに引くように意識して自然に振りまします。



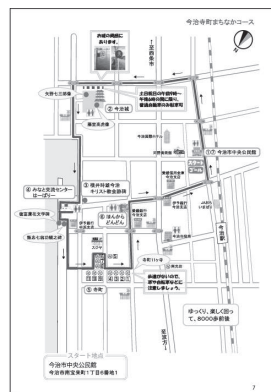
※膝や腰に痛みのある人は、ノルディックポールを用いて歩くと体重が分散されるので、関節への負担が少なく正しい姿勢で歩けます。

秋のおすすめコース

今治の町中を探索したり、紅葉が美しい季節なので景色を楽しんだりしながら歩いてみてください。(参照：今治市ウォーキングマップ)

＊歴史好きにおすすめ！
今治寺町まちなかコース
(約1時間15分：約5.0km)

Start 今治市中央公民館 → 今治城 → 横井時雄今治キリスト教会跡碑 → 寺町11寺 → はーばりー → 今治商店街 → 今治市中央公民館



＊秋を感じる♪
鈍川溪谷コース
(約50分：約3.2km)

Start 鈍川せせらぎ交流館 → 国宝収蔵庫の碑 → 湯の花橋 → ふれあい橋 → 鈍川せせらぎ交流館



※周囲の道路状況に注意して、安全に歩きましょう。



気管支喘息とは



気管支喘息は、急に空気の通り道となる気管支が狭くなり、「ヒューヒュー」「ゼーゼー」し始めて、呼吸が苦しくなる状態を繰り返す病気です。気管支に慢性的な炎症が起こっており、少しの刺激でも気管支の壁が腫れたり、粘液(痰)が分泌されたり、気管支の周りの筋肉が縮もうとしたりして気管支が狭くなってしまい発作が起こります。炎症を治さない限りいつまでも発作が出現します。さらに、長く炎症が続くと気管支自体が硬くなって治療が難しくなる「リモデリング」といった状態に陥ってしまいます。

気管支喘息の診断

何度も「ヒューヒュー」「ゼーゼー」したり、風邪をひいた後に咳が長引いたりするのは、気管支喘息の可能性があります。一方で、気管支喘息以外にも同じ様に症状を起こす病気もあります。そのため、問診や診察、検査を行って総合的に気管支喘息を診断する必要があります。ただ、乳幼児(5歳以下)はもともと気管が大人に比べて細く、柔らかいので喘息以外でも症状が起きやすいという特徴があります。また、低年齢で行うのは難しい検査もあるため、2017年のガイドラインから診断が難しい場合には、一度喘息の治療を開始して発作が減るかをみることも推奨されています。

気管支喘息の治療

①長期管理(普段の治療)と②急性期(喘息発作時の治療)があります。

①長期管理

喘息をよく理解した上で、次の3つの対策「悪化因子への対策」「薬物療法」「体力作り」を実践することが大切です。

[悪化因子への対策]

悪化因子には、風邪などの感染症、ダニやペットの毛など(吸入タイプのアレルゲン)、天候や大気汚染、受動喫煙、激しい運動、カビ、ストレスなどがあります。悪化因子について個人

ごとに対策をたてます。

[薬物療法]

炎症を抑えるために普段から発作を予防する薬剤を使用します。主な長期管理薬として、吸入ステロイド薬、ロイコトリエン拮抗薬などがあります。

吸入ステロイド薬は、気管支に直接効果を発揮して炎症を鎮めてくれます。直接的であるため、少ない量で効果が得られ、内服薬のような副作用は起こりません。年齢に応じて色々な種類の薬があります。気管支喘息長期管理の主役とも言える薬です。



ロイコトリエン拮抗薬は内服の薬です。吸入ステロイド薬に比較すると炎症を鎮める効果は弱くなりますが、使用のしやすさがあります。比較的軽症の症例ではこの薬剤だけで治療を行うこともあります。より重症な例では吸入ステロイド薬と一緒に使用することもあります。

[体力作り]

適度な運動やバランスのとれた食事、十分な睡眠、規則正しい生活が大切です。喘息の悪化因子として激しい運動もありますが、成長期のお子様では十分な治療や対策を行って運動をしても問題ないようにするという考えが重要です。また、肥満も喘息を悪くしてしまう原因であることが分かっています。

②急性期(発作治療薬)

主な薬にβ2刺激薬の吸入薬などがあります。発作が起きた時の狭くなっている気管支を拡げる効果があり、即効性があります。ただ、この薬には炎症を抑えるような効果はありません。そのため、発作が起こる度にこの薬を使うだけの対応では、いつまでも炎症が改善せずに気管支が硬くなるなどの問題が出てきます。発作が出た時には使用が必要ですが、まずは普段の治療で発作が出ないようにすることが大事です。

エコシヨップ hirano kuroom (クルーム)

平野みらい薬局の待合室の真ん中に、エコシヨップ「hirano kuroom(クルーム)」がうまれてもうすぐ半年が経ちます。このエコシヨップが環境について考えるきっかけになればいいなと思い、私たちスタッフは日々商品を選んで並べています。置いてあるのはどれも環境について真摯に向き合って作られた品ばかりですが、今回は販売数ランキングNo.1の「セルローズスポンジ」をご紹介します。

ふつうのスポンジは使っているだけで、目には見えない小さなプラスチックのかけら(マイクロプラスチック)を出してしまい、最後は海にまで流れてしまいます。ところが、セルローズスポンジは100%植物からできていて、プラスチックで海を汚す心配がありません。

濡らすと膨らんでやわらかくなり、乾かすと固くなる特徴があって、乾かすだけで雑菌の繁殖を防いでくれます。平野みらい薬局にお越しの際は、ぜひお手に取ってご覧ください。



けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 10月5日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
- 8日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 12日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
- 15日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
- 19日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 22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

- 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