

正しい知識で正しい治療

# 平野 医薬だより

**第  
404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

## 「シェイクアウトえひめ」に参加しよう!

### 「シェイクアウトえひめ」とは?

毎年えひめ防災週間(12月17日～23日)にあわせて、県下一斉に実施する地震防災訓練です。南海トラフ地震が発生したと想定して、安全確保行動を行います。実際に地震が発生した際には、緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが発生するまでに数秒から数十秒という短い時間しかありません。日頃から訓練を行うことで、いざという時に素早く反応でき、命を守ることができます。

「シェイクアウトえひめ」は、個人や家族、学校、事業所、地域の自主防災組織など愛媛県下のどなたでも参加できます。また、この機会に合わせて避難訓練や防災備蓄品の確認なども行い、「もしも」に備えましょう。

#### 《シェイクアウトえひめ》

\*日時：12月17日(金)午前11時～ 1分程度  
ご都合に合わせて11月23日～12月23日の間で実施することも可能です。

\*場所：自宅や学校、事業所などどこでも

\*方法：強い揺れを想定してその場で「①まず低く＝DROP! ②頭を守り＝COVER! ③動かない＝STOP!」。この安全確保行動を約1分間行います。

地震防災訓練アプリ(提供：NTTドコモ)や訓練用音源(提供：日本シェイクアウト提国会議)の利用がおすすめです。

\*申し込み：愛媛県ホームページ「シェイクアウトえひめ」参加登録フォームより  
参加登録申し込みは12月10日(金)まで。

### 安全確保行動訓練の重要性

地震の揺れ自体が原因でけがをすることはあまりなく、地震による死傷の多くは、家屋の倒壊やガラスの破片、落下物などが原因です。日本シェイクアウト提国会議によると、安全な場所へ避難しようと長距離を移動する間にけがをする例が最も多いようで、地震発生時に身を守れる安全な場所への移動距離を最小限にすることが大切です。そのためには、家庭や職場などの屋内で地震が発生した際に、どこが安全な場所かを確認して訓練しておくことが大切です。

安全確保行動訓練を行う際には、屋内であれば机の下などの落下・転倒の危険がない安全な場所へ避難、屋外であれば倒壊の危険のある建物から離れて頭を守るなど、その場の状況にあった安全確保行動をとります。

地震はいつ、どこにいる時に発生するか分かりません。自宅や学校、職場など様々なシーンで「もしも」今地震が発生したらどのように命を守るかを日頃から想像してみましよう。

### 防災お役立ちツール

\*愛媛県防災メール

登録したメールアドレスに、地震・津波情報や土砂災害警戒情報、避難情報や避難所開設情報が配信されます。

\*愛媛県避難支援アプリ「ひめシェルター」

県内全域の地震・津波情報から気象情報、避難所開設情報など様々な情報を受信できます。また地図とGPSを使って避難場所やハザードマップの確認もでき、事前に避難経路や避難計画の記録もできます。



# インフルエンザ

昨シーズンはインフルエンザの流行がなかったため、その分免疫が落ちていることが考えられ、今シーズンは流行の可能性もあると言われています。

## どんな病気？

インフルエンザウイルスに感染することにより、38度以上の発熱、頭痛、関節痛などの症状が出現します。喉の痛み、鼻水、咳など一般的な風邪と同じような症状も出ます。子どもでは脳症を発症することや高齢の方、免疫力が低下している方では、肺炎を起こし重症化することもあります。



インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型、D型がありますが、世界的流行(パンデミック)の原因となるのはA型とされています。毎年少しずつ変異を繰り返し、世界中で流行を引き起こしています。日本では毎年12月から3月にかけて約1000万人(約10人に1人)が感染しています。

## 予防法

主に飛沫、接触により感染することから、感染予防の基本は、マスク、うがい、手洗いです。新型コロナウイルス感染予防のためにもマスク、うがい、手洗いを心掛けましょう。また抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事にも気をつけましょう。

## 治療薬と異常行動

治療には次の薬剤が使われます。

- ①内服薬…オセルタミビルリン酸塩(タミフル)  
バロキサビルマルボキシル(ゾフルーザ)  
\*アマンタジン塩酸塩(シンメトレル)はA型インフルエンザにのみ有効ですが、耐性ウイルスの出現により最近あまり使われなくなっています。

- ②吸入薬…ザナミビル水和物(リレンザ)

ラニナミビルオクタン酸エステル水和物(イナビル)

- ③点滴…ペラミビル水和物(ラピアクタ)

\* ( )内は商品名

どの薬剤もウイルスの増殖を抑える作用であるため、基本的に発症後48時間以内の使用が推奨されています。使用により発熱期間の短縮、頭痛などの症状の軽減が期待されます。

抗インフルエンザウイルス薬の使用後に異常行動(急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロするなど)の報告がありますが、その因果関係は不明で、現在も調査は続いています。インフルエンザにかかった時には、抗インフルエンザ薬の使用の有無や種類に関わらず、異常行動に対して注意が必要です。

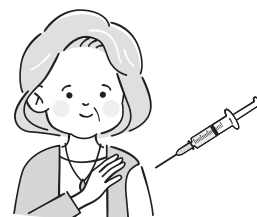
## ワクチン

インフルエンザワクチンによる予防接種には発症を抑える効果や重症化を防ぐ効果があり、高齢者や基礎疾患のある方など重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。できるだけ予防接種を受けましょう。新型コロナウイルスワクチンと2週間の間隔をあける必要がありますので、注意しましょう。

次の方は助成が受けられます。

- ①高齢者

希望者には一部公費負担があり、自己負担1000円で受けられます。接種日に65歳以上の方が対象で、実施期間は10月15日～12月31日まで。接種回数は1回です。



- ②子ども

3歳から12歳までの子どもさんはインフルエンザ予防接種料金が1000円引きで受けられます。対象の子どもさんには助成券が郵送されます。(今治市広報10月号参照)

# 2021年度④健康教室を開催します 塩分控えめの食事

●日時：11月22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：減塩についてのお話、塩分控えめの食事の調理実習と試食

費用：1人 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。

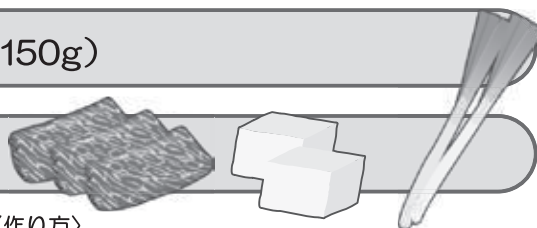
連絡先：平野グリーン薬局 電話 36-6043



総塩分摂取量：2.1g

## ★ごはん(150g)

### ★韓国風すき焼き 《塩分：1.4g》



〈材料〉1人分

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ・牛もも薄切り ……60g      | ・白ネギ ……40g      |
| ・木綿豆腐 ……70g        | ・にんにく ……少々      |
| ・ごぼう ……40g         | ・生姜 ……少々        |
| ・人参 ……20g          | ・油 ……小さじ1/2(2g) |
| ・水 ……75cc          | } a             |
| ・酒 ……25cc          |                 |
| ・しょうゆ ……小さじ1(6g)   |                 |
| ・コチュジャン ……小さじ1(6g) |                 |
| ・一味唐辛子 ……お好みで      |                 |

〈作り方〉

- ① 牛肉は一口大に切る。豆腐は粗く崩し、水気を切る。ごぼうは太目のささがきにして水にさらす。人参は短冊切り、ネギは斜め切りにする。
- ② にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱してにんにくと生姜、ごぼう、人参、牛肉、ネギの順に加えて、炒める。aの調味料を加えて煮立ったら、豆腐も加えて7～8分ほど煮る。最後に一味唐辛子を好みで加える。

### ★甘酢和え 《塩分0.1g》



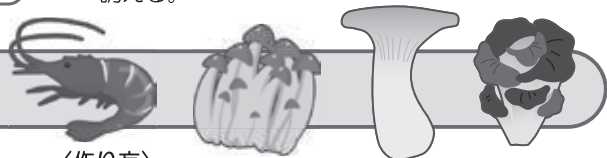
〈材料〉1人分

- |            |                |
|------------|----------------|
| ・小松菜 ……40g | ・酢 ……大さじ1(15g) |
| ・もやし ……30g | ・砂糖 ……小さじ2(6g) |
| ・人参 ……10g  | ・塩 ……0.1g      |
| ・生姜 ……10g  |                |

〈作り方〉

- ① 小松菜は茹で、3～4cmに切る。もやしと干切りにした人参も茹でておく。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ 酢、砂糖で甘酢を作り、①②を和える。塩で味を調える。

### ★きのこのホイル焼き 《塩分：0.6g》



〈材料〉1人分

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| ・えび ……20g   | ・マヨネーズ ……小さじ1(4g) |
| ・しめじ ……30g  | ・ポン酢 ……小さじ1(6g)   |
| ・エリンギ ……30g | ・すだち ……1/2個       |
| ・まいたけ ……30g |                   |

〈作り方〉

- ① エリンギは半分に切り、スライスする。しめじ、まいたけは、食べやすい大きさにしておく。
- ② ホイルに、エビと①を入れ、マヨネーズとポン酢を合わせたものをかけて口をとじる。
- ③ フライパンに少し水をはり、中火で15分位加熱する。
- ④ ホイルを開けてすだちをしぼりかける。

# 減塩のすすめ

コロナ禍では外出自粛や生活の制限でストレスを感じたり、運動の機会が減り運動不足になったり、私たちの健康面でも大きな影響があります。食生活では外食が減った半面、在宅での間食が増えたり、保存食品の頻用などで塩分摂取が増加しているそうです。

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え高血圧を予防することもできます。食塩制限は血圧が高めの人にはもちろん、正常血圧の人にとっても高血圧の予防のために意義が大きいと考えられます。



## 食塩摂取量の目安

1日あたりの食塩摂取量の基準は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満とされていますが、日本高血圧学会では1日6g未満、世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5g未満としています。

特に糖尿病や慢性腎臓病の人は、循環器病や腎不全の予防のためにも1日6g未満の減塩を推奨しています。日本人の塩分摂取量は10年前と比較すると減っていると言われていたますが、目標量と比較するとまだまだ塩分を過剰に摂取しています。

また、大人になっての高血圧や循環器病を防ぐためには、子どもの頃から食塩を多く摂りすぎないことが望まれます。現在は子どもの食育の一環として、小さい時から薄味に慣れるように学校給食で減塩に取り組んでいるところもあるようです。

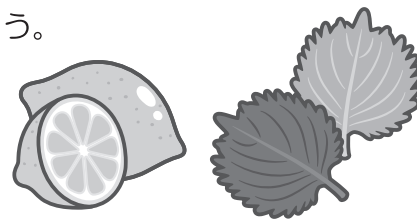
現在、販売されている加工食品のほとんどには栄養成分表示がありますので、「食塩相当量」を確認して塩分の少ないものを選んだり、カツ

ブ麺などのインスタント食品の摂取頻度を減らすなども必要です。

## 減塩のコツ

普段の食生活の中で出来る、塩分を減らす工夫について紹介しましょう。

- ①「新鮮な旬の食材を使う」新鮮な食材はそれだけで美味しいものです。食材の持ち味を生かして、少ない調味料でもおいしく食べることができます。
- ②「だしをきかせる」だしをしっかり取って、塩分を多く含む調味料を多く使用しない。まずは薄味に慣れることが大事です。
- ③お酢、レモンやすだちなどの柑橘類や、大葉やみょうが、ハーブなどの香味野菜を上手に利用しましょう。



- ④加工食品には塩分が多いので、ハムやベーコン、かまぼこや練り物などの摂りすぎには注意が必要です。

- ⑤減塩の調味料を活用。だし醤油やポン酢、トマトケチャップ、マヨネーズなども上手に取り入れるとよいでしょう。



- ⑥麺類の汁は出来るだけ残す。漬物など摂りすぎないように注意しましょう。

- ⑦調味料は「つけて」食べる。上からかけないで、少しずつつけて食べるようにしましょう。

減塩のコツを知って、ちょっとした工夫で日頃から美味しく減塩生活を心がけてくださいね。

# 10月1日より愛媛県で拡大 新生児スクリーニング検査が始まりました

世の中には、病気をもって生まれてくる赤ちゃんがいます。そのような病気の中には遺伝性疾患という、遺伝子の変化が原因で起こる病気があります。遺伝性疾患の多くは従来、治療法がない難病とされてきましたが、最近新しい治療法の開発により、早期治療が可能となったものもあります。

具体的には、ライソゾーム病(ポンペ病、ファブリー病、ゴーシェ病、ムコ多糖症1型・2型)、脊髄性筋萎縮症、重症複合免疫不全症などで、それぞれ稀な病気のため診断が難しく、診断が遅れて症状が進行してから治療を開始しても、十分な効果を得られないことがあります。拡大新生児スクリーニング検査は、これら7疾患について早期の診断、治療開始を目的に行います。現在の生後4～6日の赤ちゃん全員を対象とした、先天性代謝異常等検査(新生児マススクリーニング検査)にプラスして、希望された方は、追加で検査を受けられます。

Q：検査は必ず受けなければいけないのですか？

A：検査は強制ではありません。

しかし、検査の対象としている疾患は、早期発見が重要で、かつとても診断が難しい病気ですから、全ての赤ちゃんに受けていただくことをお勧めしています。

Q：検査費用はかかりますか？

A：任意検査ですので検査費用がかかります。費用については、出産された医療機関へお問い合わせください。

Q：一部の病気のみを選んで検査を受けることができますか？

A：一部の病気のみを検査することはできません。

対象とする7疾患全てをセットとして検査をお受けいただきます。個別の疾患のみを選

ぶことはできません。

Q：赤ちゃんに病気が疑われた場合どうなるのですか？

A：採血を受けた医療機関を通じてご連絡いたします。

その際に精密検査や治療ができる医療機関をお知らせし、ご紹介いたします。

大切な赤ちゃんを守るため、万が一病気が発見されても、速やかに専門的な治療が受けられるように、精密検査医療機関、専門の医師、ならびに検査施設が連携をとって支援する体制が整っています。個人情報、厳重に保護管理しています。

Q：分娩施設(産科医療機)を退院後に検査を受けることができますか？

A：日齢4～6の赤ちゃんを対象とした検査ですので、原則として、分娩施設(産科医療機関)を退院後は検査をお受けできません。

拡大スクリーニング検査は、対象とする疾患の生後早期の発見を目的としていますので、原則として、出生後、分娩施設(産科医療機関)に入院中に行います。

## 検査施設(今治市)

### 愛媛県立今治病院

〒794-0006  
愛媛県今治市石井町4丁目5-5  
TEL 0898-32-7111

### 医療法人 いのうえ産婦人科

〒794-0027  
愛媛県今治市南大門町1-5-2  
TEL 0898-22-1073

### 医療法人勤有会 きら病院

〒794-0028  
愛媛県今治市北宝来町1丁目3-5  
TEL 0898-31-5711



※愛媛小児先進医療協議会ホームページより

# フードドライブ

皆さんも「フードドライブ」という言葉を耳にしたことがあると思います。

フードドライブとは、主に家庭で余っている食べ物を持ち寄り、食べ物を必要としている地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動の事です。

フードドライブの“drive”には「運動」という意味があり、food(食べ物)、drive(運動)=食べ物を寄付する運動という意味となります。

・調味料各種・食用油(しょうゆ・みそ・砂糖など)

<持ち寄る時の注意点>

- ・未開封のもの(包装が破損していないもの)
- ・賞味期限が明記され、期限が1か月以上あるもの
- ・常温保存可能なもの(冷凍・冷蔵・生鮮食品以外)
- ・製造者または販売者表示のあるもの
- ・成分またはアレルギー表示のあるもの

<持ち寄る時に必要とされる食品>

- ・穀類(米・乾麺など)
- ・保存食品(缶詰・瓶詰など)
- ・インスタント食品・レトルト食品
- ・乾物(のり・豆・海藻など)
- ・菓子類・粉ミルク・離乳食



最近では、今治市でもスーパーマーケットがフードバンク活動団体と連携してフードドライブ特設コーナーを設置しているところがあるので、ぜひ愛媛県のホームページや今治市のホームページを閲覧してみてください。

## けんこう広場だより

### 栄養相談 午前10時～12時

- 11月2日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
- 5日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 9日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
- 12日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
- 16日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 19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