

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 405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④健康教室を開催しました



11月22日(月)10時から2021年度④健康教室「塩分控えめの食事」を開催しました。

ほとんどの方が初参加で、楽しく過ごしていただきました。

初めに、松田薬剤師から減塩についての話がありました。愛媛県は、心不全の死亡率が全国2位で、血圧が高い方が多い状況です。1日の食塩摂取量の目安は、日本人の食事摂取基準2020年度版より男性7.5g、女性6.5gとされ、高血圧学会が推奨している高血圧予防のためには6gと設定されています。今治市の塩分摂取量は、10.2gと基準値より大変高値になっています。高血圧、心不全、脳梗塞などの原因となる動脈硬化を予防するためにも、塩分の摂りすぎには注意しましょう。

長嶋管理栄養士より、減塩のコツについて①麺類のスープは残しましょう②調味料は、上からかけずに小皿にとって少量ずつつけながら食べましょう③塩分の多いちくわ、かまぼこなどの練り製品、ハム、ウィンナー等の加工食品、漬物、佃煮は控えましょう④パッケージ裏の食塩相当量を確認して塩分の少ない物を買きましょう⑤酢、柑橘類、香辛料、香味野菜(しよ

うが、ねぎなど)、香ばしい食品(ごま、焼きのりなど)を使って薄味を美味しく食べましょうと話がありました。

続いて、和気あいあいと楽しく調理を行いました。「塩分控えめなのに、一つ一つ素材の味が楽しめ美味しかった」「生姜やすだちなどを使用すると塩分以上の美味しさだった」「主菜が中心の味付けで、副菜が薄味でも美味しかった」「今日の講義や調理実習で日頃いかに塩分を摂っていたかが分かった」「大変よかったので、また来たいと思う」などの感想がありました。



平野薬局では、今後も健康支援事業を続けて参ります。ご意見、ご希望などぜひお寄せ下さい。

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と植物油インキを使用しています。

(アドレス) URL <https://www.hirano-pharmacy.co.jp> E-mail:info@hirano-pharmacy.co.jp



新型コロナウイルス抗原検査キットについて

医療用の新型コロナウイルスの抗原検査キットは、これまで医療現場などに限って使用が認められていましたが、薬局やドラッグストアなどでの販売が特例的に認められ、購入できるようになりました。用途としては、万が一のときのために自宅にキットを備え、体調が気になった場合に検査を行い、その結果に応じて速やかに医療機関を受診するといったものです。決して、安心して旅行に行くために事前にチェックしたいというような陰性証明には適していません。

新型コロナウイルス抗原検査キットとPCR検査、抗体検査の違い

抗原検査とPCR検査は、鼻の粘膜などから「今現在体内にウイルスがいるか」を調べるものです。抗原検査ではウイルスを構成している特有のタンパク質を検出し、PCR検査では新型コロナウイルスに特徴的な一部分の遺伝子の配列を検出します。

抗原検査の長所は検査結果が15～30分とすぐに分かる点ですが、短所はウイルスの存在をキャッチする能力がPCR検査に比べると低く、本当の感染者を多く見逃すかもしれない点です。PCR検査は高精度ですが、結果が出るまでに数時間かかります。

一方、抗体検査は、血液からウイルスに感染した際に体内で作られる抗体を検出し、「過去に感染したことがあるか」を確認できます。抗体が体内でつくられるのには通常感染後2～3週間を要します。

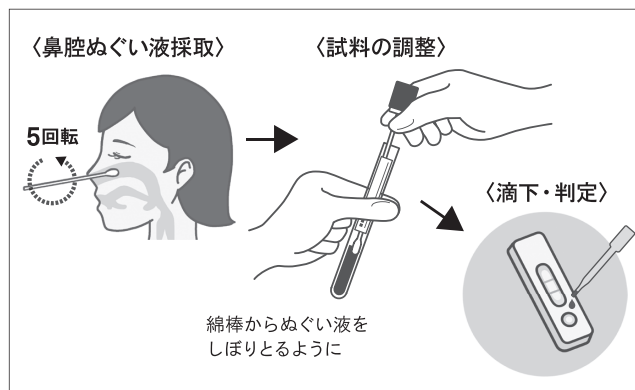
抗原検査キットの一般的な使用方法

①「鼻腔ぬぐい液」の採取

綿棒の綿球部分は手で触れないようにして、綿球部分を鼻の穴に2cmほど入れて、鼻の内側に沿わせて5回ほど回転させ粘膜表皮を採取します。綿球が湿るくらい、しばらく鼻腔に静置します。

②検体抽出液に綿棒を浸し、搾り取るようにして検体を抽出して、液体をキットに滴下すれば検査結果が表示されます。

検査が終われば、一式をごみ袋に入れてしっかり封をして廃棄してください。



検査後の対応

陽性であった場合は、速やかに医療機関を受診してください。

結果が陰性であっても、感染を疑う症状がある場合は、医療機関を受診することが望ましいです。また、偽陰性(誤って陰性と判定されること)の可能性も考慮して、症状がない場合であっても、引き続き外出時のマスク着用、手指消毒等の基本的な感染対策を続けてください。

購入時の注意点

◎一部の薬局やネット通販では厚生労働省による承認を受けていない「研究用」とされる抗原検査キットも販売されており、性能等が確認されたものではありません。購入する際は「体外診断用医薬品」と表示された製品を選び、必ず薬剤師の説明を受けてから購入するようにしましょう。

◎抗原検査キットではウイルス量が少ない場合は感染していても陽性とならないため、無症状の人が検査することは推奨されていません。また、希望する人はあらかじめ購入しておく必要があります。検査の特徴を理解して、正しく使うことが大切です。

冬のスキンケアと保湿

冬になると気温と湿度が低下して空気が乾燥してきます。さらに、室内ではエアコンなどの暖房器具を使うため肌の水分が空気中に蒸発しやすくなり、他の季節は何ともないのにこの季節だけ乾燥による肌トラブルに悩む人が多くみられます。冬の乾燥予防対策をまとめました。

入浴は39～40℃のぬるめのお湯に10～15分程度浸かるのが目安

湯温が42℃を超えると肌のかゆみセンサーが働き、かゆみが生じやすくなるので気をつけましょう。また、長時間



お湯に浸かると、肌の水分やうるおい成分が流出し、乾燥しやすくなるので要注意。肌がほてって赤くならない程度のタイミングで湯船から出るようにしましょう。石けんやボディソープを泡立てて肌にのせ、手またはやわらかい綿などの素材のタオルを使って身体を洗いましょう。「ゴシゴシ洗ったほうが汚れもよく落ちる」と思って力が入りがちですが、こすり洗いが肌の負担になるのは、顔も身体も同じです。

保湿剤は皮膚に水分が含まれた状態で塗る

「入浴後出来るだけ早く5分以内に保湿剤を塗る」「手洗いや洗顔後肌がしっとりしているうちに保湿剤を塗る」「化粧水で皮膚を湿らせて塗る」など、皮膚に水分が含まれた状態で保湿剤を塗ると効果的です。また、保湿剤はこまめに塗ることが大切です。特に水仕事後は毎回保湿剤を塗るようにしましょう。



保湿剤の選び方

保湿剤の種類は大きく分けると、3種類+αあります。

【保湿油製剤】ワセリン製剤、オリーブ油・ホホバ油・馬油等

ワセリンは石油から精製された油脂性の物質で、オリーブ油・ホホバ油・馬油は天然由来の油です。これらは皮膚に膜を張ることで水分の蒸発を防ぎ、皮膚を保護してくれます。刺激が少ないため、肌荒れしているときにも使いやすいです。ただ、クリームに比べるとベタつきを感じることもあります。上手く使うために、皮膚が水分を吸収している入浴後に手のひらにとって塗るのがおすすめです(乾燥している皮膚に塗ってもそれ自体水分を含んでいないのでべとべとするためです)。

【ヘパリン製剤】「ヘパリン類似物質」という成分を含む商品のことをいいます。水分保持作用、血行促進作用、抗炎症作用があり副作用は少ないですが、出血傾向がある人には使えません。クリーム・乳液状のものが多く、ヘパリン類似物質と油性成分と、水やグリセリンなどを乳化して混ぜています。元々の成分中に水分を含むため、乾燥している肌に塗ってもある程度しっとりします。のびがよく、ベタつきにくいですが、乳化剤が入っている影響で保湿油製剤に比べ刺激を感じることもあります。

【尿素製剤】尿素を含む商品のことをいいます。尿素には皮膚の角質層の水分を保持する作用や角質溶解作用があります。この作用によって古い角質を除去し皮膚が柔らかくなります。ただし、炎症や傷がある場合は刺激になり、かえってよくない場合があるので注意しましょう。

上記の他に、保湿成分である「セラミド」や「ビタミンA、E」「ヒアルロン酸」等が配合された保湿剤もあります。

健康な肌を維持するには食生活も大切です。ビタミンやたんぱく質も摂りましょう。適度な睡眠、水分補給、ストレス発散も大切です。そのうえで自分に合う保湿剤を選び上手に使ってください。

B型肝炎

B型肝炎は、B型肝炎ウイルス(HBV)の感染により起こる病気です。ほとんどの人は一過性の感染で終わって治癒するのですが、HBVのタイプによっては感染が持続することがあります。国内には持続感染している人が130万～150万人いるといわれており、肝炎を発症しない無症候の人が9割を占めますが、1割の人は発症し、肝硬変や肝がんに進展することもあります。

原因

ウイルスを含む血液・体液が、体に入り込むことで感染します。昔は出産前後の母子感染や、輸血や注射器の使い回しによる感染、医療従事者の針刺し事故による感染が多かったのですが、感染防止対策や医療環境の整備、献血された血液に対する適切な検査により現在はこのような感染はほとんどなく、最近では性交渉による感染が増えています。

症状

急性と慢性で症状が異なります。

急性肝炎：倦怠感・食欲不振・吐き気などの症状が現れます。黄疸が出ることもあります。一般的には数週間で回復しますが、1～2%は死亡率の高い劇症肝炎に進行することもあります。



〈倦怠感〉

慢性肝炎：HBVが6か月以上にわたり肝臓に感染することで起こります。自覚症状は軽く、疲れやすい・食欲があまりない程度のため、自身で気づくことはほとんどなく、健康診断や他の病気での血液検査時に発見されることが多いです。適切な健康管理や治療を行わずに放置している



〈食欲不振〉



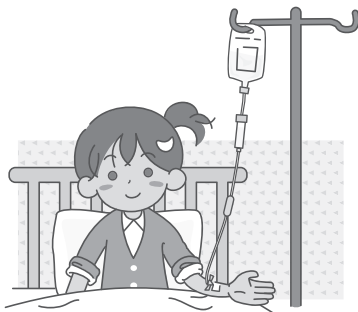
〈吐き気〉

と、肝硬変や肝がんに行進することもあるので、注意が必要です。

治療

急性肝炎：通常は点滴での栄養補給などで回復しますが、劇症化する危険性がある場合は抗ウイルス薬を使用することもあります。

慢性肝炎：現在の治療では持続感染したHBVを完全に排除することはできず、抗ウイルス薬を用いてHBVの増殖を抑える治療を行います。また、肝機能の低下を防ぐため、肝臓を保護する薬を用いることもあります。

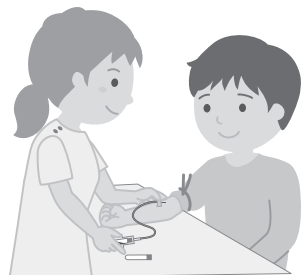


予防

他人の血液に触れないようにすることが大切です。歯ブラシやかみそりを共有しない・ピアスの穴開けは医療機関で行う・性行為の際はコンドームを使うなどの予防策を取れば、感染のリスクを下げるすることができます。また、新生児にはB型肝炎ワクチンが定期接種となっており、無料で受けることができます。



HBVに感染しているかどうかは、血液検査で調べることができます。健康診断などで検査できるのであれば、一度受けてみるのがよいでしょう。そして、検査で感染が分かったり肝機能の数値の異常を指摘されたりした場合は、専門医の診察を受けるようにしましょう。



カンジダ症

カンジダ症とは？

カンジダ属の真菌（かび）による感染症のことで、カンジダは、口の中、消化管、膣に常に生息していて、通常は人体に害を及ぼしません。しかし、特定の条件下（高温多湿の



気候、抗生物質または免疫機能を抑制する薬の使用、糖尿病や免疫機能を低下させる病気など）では、粘膜や皮膚の湿った部分に過剰に増殖することがあります。感染しやすい部位とし



ては、粘膜では口の中、食道、陰部、皮膚では鼠径部（そけいぶ）、脇の下、手や足の指の間のすき間、女性の乳房の下、腹部のたるみなどがあります。

原因

発症する部位によって原因は多少異なります。

口腔・食道カンジダ症は、副腎皮質ステロイド薬を投与したときや、糖尿病などで免疫力が落ちている状態のときに、常在菌のバランスが崩れてカンジダが繁殖して発症しやすくなります。喘息患者が使用するステロイドの吸入薬の使用中でも発症する場合があります。

膣カンジダ症については、妊娠中や風邪、寝不足などで免疫力が落ちた状態のときに発症しやすく、生理前、膣内の過剰な洗浄、性交渉の刺激などによって起こることもあります。ナプキンの長期使用や下着の締め付けなど、高温多湿の状態が長く続くことがきっかけでも発症します。

症状

感染した部位によりさまざまです。間擦部位（皮膚がこすれ合う部分）の感染症では、赤い発疹がみられ、強いかゆみやヒリヒリとした痛みを伴います。妊婦、糖尿病患者、抗生物質を服用している人にみられる膣カンジダ症は、白や黄色のチーズ状のおりもの、膣壁と膣の外部周辺のヒリヒリする痛み、かゆみ、赤みなどがあります。口の中に発症する「鵝口瘡（がこうそう）」は、クリームのような白斑が舌や頬の内側に付着します。また、爪に覆われた指先のやわらかい部分に発症するカンジダ性爪囲炎は、赤くなって腫れ、痛みを伴います。乳児では、おむつを当てる部分にカンジダ性おむつ皮膚炎ができることがあります。

検査・診断

カンジダ症の特徴である発疹とその発疹から出る濃く粘り気のある白いかすを観察すれば、おおむね診断がつきます。診断の確定は、外科用メスなどで皮膚またはそのかすの一部をこすり取り顕微鏡で調べる、もしくは培養して原因となった真菌を確認します。

治療

一般的に、感染が起きた場所によって異なります。間擦部位の感染症やおむつ皮膚炎は、抗真菌薬のクリームなどを皮膚に直接塗ります（外用）。皮膚を乾燥した状態に保つことで、治りやすくなり再発を予防できます。膣カンジダ症は、患部に塗るクリーム、膣に挿入する薬、または内服薬の抗真菌薬によって治療します。カンジダ性爪囲炎は、患部を濡らさないように保護して、抗真菌薬を内服または外用で使います。鵝口瘡は、薬を口の中に直接投与することによって治療します。

エコ・アクション・ポイント

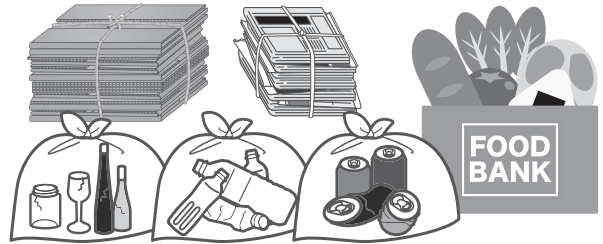


エコ
アクション
ポイント

エコ・アクション・ポイント(EAP)は、資源のリサイクルに協力したり、環境にやさ

しい商品やサービスを利用したり、私たちが身近でできるエコ活動で、さまざまな商品などと交換できるポイントを貯められる全国共通のポイントプログラムです。2008年から環境省の支援で民間事業として運営されています。

会員登録の必要がありますが、地球温暖化の抑制や生物多様性の保全、3R(リデュース・リユース・リサイクル)の促進、食品ロスの削減などにつながる対象活動に参加することで、活動に応じたポイントを得ることが



できます。自分のエコ活動を発信したり、SNS機能で他の人と交流することもできます。貯まったポイントは、電子マネーや日用雑貨、環境保護活動への寄付など、さまざまな商品と交換可能です。

エコ・アクション・ポイントはエコ活動をもっと楽しく、身近にできるプログラムです。地球にも自分たちにもうれしいサービスなので気軽に参加してみてもいいのではないでしょうか。

けんこう広場だより

栄養相談 午前10時～12時

- 12月3日(金) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 7日(火) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
- 10日(金) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局
- 14日(火) 平野屋薬局・平野みらい薬局
- 17日(金) 平野あさくら薬局・平野拝志薬局
- 21日(火) 平野グリーン薬局・平野ごう薬局

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

