

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第 296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

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

第8回 平野健康まつり開催

10月28日(日)テクスポート今治で、今年も健康まつりを開催しました。当日は67名の方に参加していただき、楽しい時間を皆さんと一緒に過ごすことができました。

まず始めに松山市民病院の脳神経外科部長角南典生先生が、「頭痛3兄弟とその仲間たち」と題して講演してくださいました。途中クイズやリラックス体



操もあり、楽しいお話でした。頭痛の原因の一つである「肩凝り」について、夏目漱石が「肩が凝る」と書いたのが始まりで、「肩凝り」と言うようになったというお話や、京都の三間堂は、頭痛に御利益があるという興味深いお話もありました。会場からの質問に答えて、

「タバコは脳卒中などの予防のためにも吸わない方がいい、"家族への愛"があれば必ず禁煙できます。頑張ってください。」と励ましの言葉もありました。参加された方からも、「角南先生のお話は、ユーモアがあり大変楽しい時間でした。」「ためになりました。」「また機会があれば、参加したいです。」とアンケートで感想を寄せていただきました。先生のお話の詳しい内容は、次号に掲載予定です。楽しみにお待ちください。



続いて明比洋子先生の指導で、肩凝り解消、筋力アップ体操をしました。息を吐くことの大切さを強調され、汗をかくことにより基礎代謝がアップし、食べたものを溜め込まない体質になるということでした。みんな気持ちよく汗をかくことができました。



会場の後ろでは、血圧計、体組成計による測定も行いました。薬剤師がその結果説明やさまざまな健康相談を受けました。



食事相談のコーナーでは、塩分0.8gのすまし汁を試飲してご家庭の味付けと比較していただき、塩分に気をつけるきっかけにさせていただけたと思います。

当日は今治CATVの取材がありましたので、後日放映されます。ご覧ください。

平野薬局では、今後とも健康支援事業に取り組んでいきたいと考えています。ご意見・ご希望などありましたら、お気軽にお声かけください。

その咳、マイコプラズマ肺炎ではありませんか？

マイコプラズマ肺炎は、昨年も秋から冬にかけて大きな流行となりましたが、今年はさらに勢いを増して患者数が増えているようです。

マイコプラズマ肺炎とは、「肺炎マイコプラズマ」が原因の呼吸器感染症です。14歳以下の小児や若い人がかかりやすく全体の80%をしめしますが、もちろん成人でもみられます。

風邪の症状とどう違う？

マイコプラズマ肺炎の最も特徴的な症状は、激しい咳です。発熱や全身のだるさ、頭痛といった症状も出ます。咳は痰があまり出ない乾いた咳で、熱が下がっても1カ月くらい咳が続くこともあります。



マイコプラズマと聞くと、肺炎というイメージがありますが、多くの人には感染しても気管支炎ですみ、一部の人が肺炎になります。

感染・潜伏期間

患者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきを、周囲にいる人が吸い込んで感染する飛沫感染です。そのため、家庭のほか、学校、職場など集団生活している環境で感染が広がってしまいます。

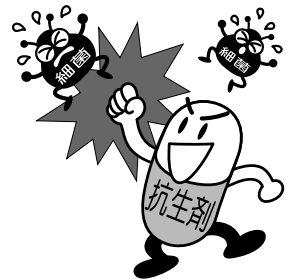
感染から発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされています。また、一度かかっても免疫がつきにくいいため、何度もかかることがあります。

診断

胸部レントゲン写真で肺にくもりガラスのような影があれば、肺炎と診断されます。さらに血液中の白血球があまり増えないという特徴が確認できれば、マイコプラズマ肺炎を疑って治療を始めます。

治療

治療には、マクロライド系（エリスロマイシン、クラリスロマイシンなど）やテトラサイクリン系（ミノマイシンなど）の抗生剤を使います。近年、マクロライド系が効かないマイコプラズマ肺炎が増えてきていますが、そういった場合は他の抗生剤で治療します。マイコプラズマ肺炎になっても多くの方は軽症で済み、重症化した場合には、入院して専門的な治療が行われます。



マイコプラズマ肺炎を防ごう！

かぜやインフルエンザの予防と同様に、手洗い・うがい・マスクが大切です。人にうつさないためにもかからないためにも、帰宅時は手洗いとうがい、外出時はマスクをしましょう。特にうごいは、いきなりガラガラと行うと、口についた細菌やウイルスが奥に流れ込んでしまう可能性があるため、うごいの前にクチュクチュと口をゆすいでから、ガラガラとうごいするのがいいようです。



咳の症状がある場合にはマスクを着用するなど、咳エチケットを守りましょう。

また、家庭内でもうつりやすい病気なので、家族に感染者が出たら、別の部屋で寝るということも効果が期待できます。

咳が続いたり、発熱などの症状がみられる場合は、そのままにしないで早めに医療機関を受診することが大切です。

鉄欠乏性貧血

血液中の赤血球には、酸素と結合して全身に酸素を運ぶヘモグロビンが含まれています。貧血では、その赤血球やヘモグロビンが減少し、血液中の濃度が低くなった状態で、顔色が悪い、全身倦怠感、立ちくらみなどの症状が起こります。



貧血には、原因によりいくつかの種類がありますが、大部分は「鉄欠乏性貧血」です。鉄は、ヘモグロビンを構成する成分の一つで、その鉄が体内で不足することにより、十分な血色素（ヘモグロビン）が作られなくなり、貧血になります。

鉄欠乏性貧血は、毎月の生理や婦人科系の病気（子宮筋腫、子宮内膜炎など）で出血が多くなるのが原因となり、圧倒的に女性に多い病気です。成人女性の約10%、潜在的には20~25%いるとも言われています。

〈原因〉

鉄は体内で作れないので、食事から摂取する必要があります。鉄分が不足する原因は「摂取不足」「必要量の増加」「排泄の増加」の3つです。具体的には、

- 毎月の月経により血液と共にヘモグロビンが失われる。
- 妊娠や授乳により赤ちゃんに鉄分をとられる。
- 思春期にはからだの成長に伴って血液量が増え、材料となる鉄の必要量が増える。
- ダイエットや偏食により鉄分の摂取不足となる。

〈症状〉

- 顔色や皮膚が全体的に青白くなり、唇や歯茎の赤みもなくなる
- 爪の赤みがなくなる、もろくなり、反り返る
- 体がだるい、疲れやすい

- 食欲不振
- 頭痛、肩こり、めまい
- 軽い動作でも動悸や息切れが起こる
- よくあくびが出る
- 口内炎・口角炎がよくできる
- 塩辛いものが舌にしみる

症状に気づかずに放置していると、血液中の酸素が減り、心臓や脳に供給される酸素量も減って心臓や脳に負担がかかり、心不全を発症したり、狭心症や記憶力の低下などが現れることもあります。

〈診断と治療〉

貧血かなと思ったら、まずは検査を受けましょう。正常値は

赤血球数 (RBC)	女性	400~450万/ μ l
	男性	450~550万/ μ l
ヘモグロビン濃度 (Hb)	女性	12~16 g/dl
	男性	14~18 g/dl
ヘマトクリット値	女性	40~45%
	男性	44~50%

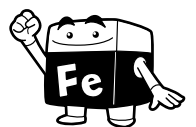
- 月経過多や消化器の疾患などがあれば、まずその治療を受けましょう。
- 食事に十分注意して積極的に鉄分を補給しましょう。
1日に必要な量は、成人男性で10mg、成人女性は10~12mgです。

鉄分の多い食品 …レバー、貝類、プルーン、ワカメ、ミツバ、にらなど

その他の貧血に効果のある食品 …

あさり、大豆、椎茸、卵など
植物性食品に含まれる鉄は吸収されにくいので、蛋白質やビタミンCと一緒にとって吸収率を高めましょう。

- 鉄分の欠乏がひどい場合には、鉄剤（内服、注射）を使用します。
血液中の鉄不足が解消されても鉄分が体内に十分蓄えられるまで続ける必要があります。



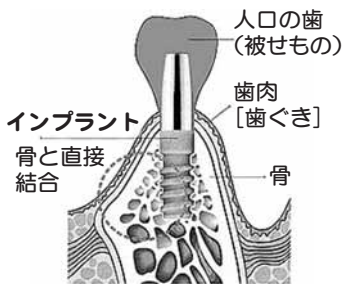
出血性の病気が原因のこともあるので、よくある症状と軽く見ず、一度かかりつけ医で検査を受けましょう。

インプラント治療

インプラントとは一般的には失った自分の歯に代わって機能を営むように顎骨（がくこつ）に埋入（まいにゅう）される人工歯根のことを言います。チタン製の「夢の技術」と言われる「歯科インプラント」。1952年に骨とチタンが半永久的に結合することが発見され、1965年人工歯根として初の臨床応用を行ったのが始まりです。

良い点

インプラントは、入れ歯やブリッジなどと比べてしっかりと固定されるので、自分の歯のような感覚を取り戻せる、本物の歯のように見えて美しい、顎の骨に噛む刺激が伝わるため顎がやせにくいという利点があります。



悪い点

金額が高い、治療期間が長い、インプラントは一度埋め込むと一生もつものと思われがちですが、実は天然歯以上に汚れに敏感です。耐久期間は10年～20年程といわれています。それも正しいメンテナンスを定期的に行った場合で、ホームケア（プラークコントロール）をきちんと行い歯周病予防を続ける必要があります。

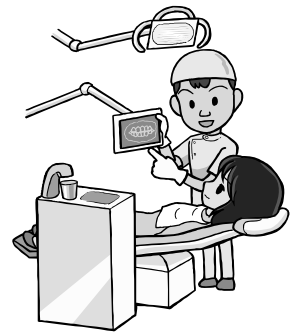
インプラント治療の問題点

死亡事故を含め、トラブルが相次いで報告されています。インプラントを埋め込む治療の際に、血管や骨の中の神経を傷つけてしまうことが主な原因です。インプラント治療後にトラブルのため、歯科大学付属病院などで治療が行われた例が2009～11年の3年間に421件あったことが日本顎（がく）顔面インプラント学会の調査でわかっています。その内訳は

神経まひ(158件)、上顎の骨を突き抜けた(63件)、細菌感染や内出血など重い症状を伴う(少数)となっています。インプラント治療は、専門性が高く、幅広い知識や高度な技術が求められます。ところが特別な資格などは必要なく、自由診療の為に標準的な治療方法が定められておらず、監督官庁の監視も届きにくいのが現実です。大学でもほとんど教えられず、インプラントを始めようという歯科医師の多くが、製造メーカーが開く「講習会」などで学んでいるのが現実です。

インプラント 歯科医師選び方のポイント

- (1)インプラント以外の治療法、例えばブリッジや入れ歯などについても提案し、それぞれの治療法の長所・短所を平等に教えてくれる。
- (2)インプラント治療を始める前に、治療計画書を提示し、費用について丁寧に説明してくれる。



また自分の健康状態をつつみ隠さず伝えることも大切です。糖尿病や心臓疾患、高血圧、免疫不全のある方、タバコを吸う方や骨粗しょうの治療をうけられている方は危険性が高くなります。



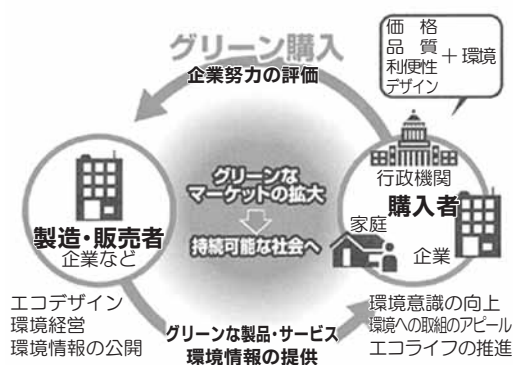
インプラント治療を受けて「よかった。」と満足している人も多くいます。私たち患者は、歯科医師の説明をしっかり聞いて理解し、納得した上で、インプラント治療に臨むことが重要です。

グリーン購入とは・・・？

購入の必要性を十分に考慮し、品質や価格だけでなく環境のことを考え、環境への負荷ができるだけ小さい製品やサービスを、環境負荷の低減に努める事業者から優先して購入することをいいます。

グリーン購入は、消費生活など購入者自身の活動を環境にやさしいものにするだけでなく、供給側の企業に環境負荷の少ない製品の開発を促すことで、経済活動全体を変えていく可能性を持っています。

現在の経済社会システム（大量生産・大量消費・大量廃棄型）とそこから生み出された製品やサービスは、私たちに物質的に豊かで便利な生活をもたらしました。しかし同時に、地球温暖化、オゾン層の破壊、生態系の破壊、大気・水・土壌の汚染など、深刻な環境問題を残しました。そこで、私たち購入者は、持続可能な循環型社会を構築していくためにも、グリーン購入を進める必要があります。現在では、国等の機関にグリーン購入を義務づけるとともに、地方公共団体や事業者、国民にもグリーン購入に努めることを求める「グリーン購入法」も施行されています。



では、私たちの暮らしの中でできることは、どんなことがあるのでしょうか？

買う前に ……もう一度考える！
本当に必要？

- 今使っているものが、まだ使えないか。
- 購入する場合には、買う量を減らすことができるか。

○徒歩・自転車などできるだけエネルギーを使わない移動方法

買う時に ……環境を考えて作られたものを選んでいますか？

○品物の包装や表示などを見て、環境を考えて作られたものかどうか吟味する。



木材や鉱物、石油などの使い捨てではなく、原材料がリサイクルされていれば、環境を考えて作られたものといえます。

食材では、化学肥料や農薬の使用量を減らして周りの自然に与える影響を抑えられた物を選んだり、季節外れの農作物や遠方から運ばれる農作物はエネルギー（流通費用）を多く使うため、旬の食材や地場産の食材を選ぶことが環境にやさしいといえます。

また、シャンプー・リンスなど中身を詰め替えることによって、ゴミの量を減らすことができます。

平野薬局では、備品等を購入する際、グリーン商品かどうかを確認しています。同じ用途のものなら、グリーン商品リスト掲載品を購入しています。

この他、定期的にレジ袋使用枚数をカウントしレジ袋削減に努めたり、不必要な電気はこまめに消す、ごみを分別して資源のリサイクルにも心がけています。

一人一人の小さな心遣いが、大きな力に変わるのでと思います。



第8回 平野健康まつり

講演 体操 各種相談



測定コーナー



ダンス発表♪



みんなで楽しく体を動かそう



角南先生の講演



けんこう広場だより

※ 随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 毎月第2・第4木曜日
11月8日(木)・22日(木)
12月13日(木)・27日(木)
- 午後1時30分～3時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場
(TEL32-0255)
- 1回 1,000円
- 用意するもの
ヨガマットまたはバスタオル
運動できる服装(素足でします)

楽しくエクササイズ 健康体操教室

- 11月17日(土)・12月1日(土)
- 午後7時30分～9時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場
(TEL32-0255)
- 1回 1,000円
- 用意するもの
運動のできる服装、靴(スニーカーなど)
マット(バスタオルでもOK)
お茶など水分補給できるもの

(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 平野 啓三
- 編集責任者
平野 祥志薬局 林 雅子

