

## かかりつけ薬局

患者さんが飲む薬をまとめて管理する「かかりつけ薬局」への期待が高まっています。

複数の病気を抱える高齢の患者さんは多くの種類の薬を処方され、飲み残しや相互作用による副作用で、症状を悪化させる例が後を絶ちません。

どこの処方箋薬局を利用するかは、患者さんの自由ですが、いつも利用する薬局が決まっているとすれば、その薬局のことを「かかりつけ薬局」といいます。「かかりつけ薬局」を持つことにはいくつかのメリットがあります。そのメリットによって患者さんが適切で安全な服薬ができ、安心して健康な生活を送ることができます。

### かかりつけ薬局のメリット

- あなたの「薬歴（薬の服用の記録）」を作成し、管理してくれる
- 薬の重複使用や相互作用（飲み合わせ）による副作用などを未然に防止できる
- 病院・診療所の医師（歯科医師）の発行する処方内容を知ることができる
- 服薬指導をいつでも受けられる
- 一般薬（市販薬）の副作用情報なども含め、健康に関する情報の提供が受けられる

いつも顔なじみの薬剤師さんには、質問しやすい。説明も受けやすい。

※薬物療法における有害作用は服用する薬剤の種類数と相関関係があることがわかっています。投薬数が6種類を超えると急激に有害作用の発現頻度が高くなり、8～9種類になると20%の確率で有害作用が発現するといわれています。

## ガンとの因果関係が証明されている生活習慣

ガンは日本人男性の2人に1人以上、女性の3人に1人以上が罹るといわれており、非常に身近な病気です。

## ガンと密接な生活習慣

### ◎たばこ

まず最も大きいのは喫煙。肺や口腔、咽頭、喉頭、胃、食道、大腸、肝臓、卵巣など、ほとんどのガンの原因になり、受動喫煙でも肺、喉頭、咽頭ガンになりやすくなる。喫煙者は非喫煙者に比べて5倍肺ガンになりやすく、何らかのガンに1.6倍罹患しやすいことが示されています。

たばこをやめて20年たたないと非喫煙者と同じリスクには戻りません。今すぐの禁煙をお勧めします。たばこをやめると、循環器や呼吸器疾患、糖尿病などのリスクも下がります。

### ◎お酒

過度な飲酒は、肝臓や食道、大腸、乳ガンなどの原因。

適量は酒の種類によって異なり、ビールだと1日大ビン1本、ウイスキーなどアルコール度の強い酒は60ml、日本酒なら1合程度。

### ◎運動

運動の習慣もリスクの低下に繋がります。特に予防効果が期待できるのは大腸（結腸）ガン、閉経後の乳ガンや子宮体ガン。肝臓ガンやすい臓ガンも運動で予防できる可能性があります。

### ◎体型

肥満とやせすぎは同様にガンのリスクを高めます。肥満の場合に罹りやすいのは肝臓、すい臓、胆のう、食道、大腸、腎臓、前立腺、卵巣、閉経後の乳がん。

やせすぎの場合は肺や閉経後の乳ガンなど。

### ◎食生活

塩分の摂りすぎは胃ガンや脳卒中を招きやすい。塩分濃度の高いものを食べると、胃の粘膜を守る粘液が壊され、胃酸による攻撃を受け、炎症を起こす為です。

また、肉の食べ過ぎは大腸ガンの原因になります。ただし、肉や牛乳に含まれる飽和脂肪酸はコレステロール値を高め、摂取量が多いと心筋梗塞のリスクを高めるが、日本人でより頻度の

多い脳卒中を予防するので、不足しないようにする必要があります。

ガンをも100%予防することはできませんが、生活習慣を見直し、正しい予防法を続けていけば、ガンになる可能性は下げられます。

### 医療ニュース 1

#### 光線免疫療法

無害な光を数分間当てれば、体内のガン細胞が死滅する。しかも正常な細胞を傷つけることはない、これが「光線免疫療法」です。

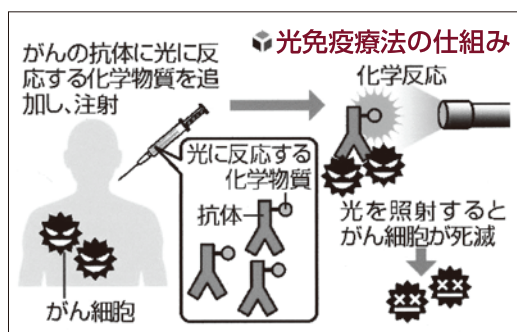
治療法を開発したのは、米国立衛生研究所の小林久隆主任研究者らのグループで、米カリフォルニア州の企業と共同で、臨床試験の開始を米食品医薬品局に申請し、すでに承認されています。

まず、近赤外線を受けて発熱する化学物質と、ガン細胞に結びついたタンパク質（抗体）とでできた薬を患者に注射し、その部分に、テレビのリモコンにも使われている「近赤外線」という無害な光線を体外から当てると、ガン細胞が死滅する。

近赤外線は赤色の可視光より波長が長い光で、人体には無害。また、ガン細胞の周囲の正常な細胞には、抗体が結合しないため影響はない。

現在の主なガン治療は、手術、抗ガン剤、放射線治療など、患者の正常な細胞にも大きな負担をかけるもの。ガン細胞だけを選んで破壊する方法はなかった。

米国での治療は順調に進んでおり、日本でも2年後の治験開始を目指しています。



### 医療ニュース 2

#### 血管が硬いほど認知症にリスク3倍

血管が硬くなるほど、認知機能の低下が起こりやすいとの研究結果を、東京都健康長寿医療センター研究所のグループがまとめた。

動脈硬化が認知症になるリスクの指標の一つになる可能性があります。

認知症が疑われる人を除いた65歳以上の高齢者、526人を追跡調査した結果です。

動脈硬化の度合いを示す検査値によって対象者を「低い」「普通」「高い」の3群に分けて調査をした結果、高い群は低い群に比べて、認知機能の低下が約3倍も起こりやすかった。

動脈硬化が進むと、脳内の血流が悪くなったり、血管が詰まったりしやすくなります。その結果、脳が傷つき、認知機能の低下につながるとみられています。

一度動脈硬化が進んだ血管は元には戻らないと言われていましたが、最近の研究で、善玉コレステロールを増やすと若返ることが明らかになっています。

善玉コレステロールを増やすためには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が必要です。

### 高齢者のてんかん

てんかんは人口千人当たり5~10人にみられ、比較的多い病気です。

子どもの病気というイメージが強いが、実は高齢者にも多い病気です。

てんかんは、規則的なリズムを維持している脳の神経細胞の活動に激しい電氣的な乱れが生じることで発作が起こります。乱れが脳全体に及ぶと、意識をなくし全身がケイレンして泡を吹く発作となり、乱れが脳皮質の表面でとどまれば、複雑部分発作となります。

高齢者では動脈硬化や脳卒中など脳血管障害が

# アラカルト

A LA CARTE

原因となって、部分的な乱れが生じやすいとみられています。

高齢者に多い複雑部分発作は「動作が突然止まり、一点を見つめる」「呼びかけに反応しない」といった行動が特徴的で、数分で普通の状態に戻る。

直後は意識がもうろうとし、呼びかけられたことも覚えていない。こうした症状から、認知症と誤診されることがあります。薬で症状の改善が期待できるため、家族など身近な人が発作に気づき、早めに治療につなげることが大切です。

## 【複雑部分発作の特徴】

- 突然、動作が止まり、一点を見つめる
- 呼びかけても反応しない
- をもぐもぐする
- 手をヒザの上でもぞもぞ動かす
- 数分で普通の状態に戻る
- 発作中に起きたことを覚えていない

## 首こり

### さまざまな体の不調を招く

首から肩にかけて、特に首に関する筋肉の鈍い痛みや圧迫感、違和感、不快感をひとくくりにして首のこりといいます。肉体的、精神的なストレス、自律神経の乱れなどによる首から肩にかけての筋肉の緊張と血流不足が原因です。

人間の重い頭を支えている首。デスクワークなどで前かがみの姿勢が長く続くと、首への負担が増し、さまざまな体の不調が表れます。

首こりは副交感神経の働きを悪くし、自律神経のバランスを乱します。原因不明の体調不良に悩まされている人は、首を治療することで症状が改善することが多いといえます。

パソコンや携帯、ゲーム機で、画面をのぞき込むうつむきの姿勢を長時間続けていると、首の後ろの筋肉が硬直します。人間の頭部は5~6kgの重さがあり、首の筋肉が支えきれずに悲鳴をあげている状態になっています。この状態が首こりで、慢性化すると頭痛やめまい、冷え性や胃腸症

状、ドライアイなどの全身症状が表れます。

首こりが怖いのは、身体症状の後に「うつ病」などの精神症状が表れることです。

「何もする気が起きない」「気分が落ち込む」「訳もなく不安になる」といった症状は、首こりに関連する特徴的な精神症状です。

特に、むち打ちや頭部外傷を経験していると、首が強い衝撃を受けているので首こりになりやすく、猫背の人や細く長い首の人も注意が必要です。

## 筋肉疲労を緩和

首こりの解消には、低周波を使った物理療法や温熱療法で筋肉の疲労を徐々に和らげていきます。首はとてもデリケートな部分なので、マッサージなどで急激に力を加えると、かえって悪化させてしまいます。

## 日常生活でできる予防法

### ①体を動かして血行をよくする

ウォーキングやサイクリング、水中ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操

### ②首や肩を冷やさない

エアコンなど冷気をなるべく避け、蒸しタオルやカイロなどを使って、首と肩を温める。

### ③仕事の環境を見直す

パソコンの画面との距離は40cm以上離し、目線が下になるように位置を調節。そして、背筋を伸ばして椅子に深く腰掛け、キーボードは自然に手をおいたときに、ヒジの角度が90~100°くらいになるようにしましょう。デスクワークが続く場合は、1時間に1回は背伸びをするように。

