

健康増進

Wellness
Support
Seminar
Report



公益財団法人

杉浦記念財団



スギ薬局

セミナーレポート

2020年
9月27日
開催

杉浦記念財団は9月27日、愛知(大府本社)と大阪(宮原店)、東京事務所の3会場をオンライン中継し、『健康増進セミナー』をスギ薬局協賛にて開催しました。3会場でのべ500人の参加者を得ました。杉浦昭子同財団理事長の挨拶に続き、スギホールディングスの堀美智子社外取締役とスギ薬局ウェルネス統括部の吉本のりこが“withコロナ時代”の薬局活用法や予防健康法をテーマに講演を行いました。



コロナと共に生きる時代 薬局をどう活用するか?

堀 美智子

スギホールディングス株式会社 社外取締役
医薬情報研究所 代表

日常対策は 「手洗い・うがい・マスク」で

通常の感染症は、症状が出てから人にうつるのですが、新型コロナウイルス感染症のような不顕性感染では、症状が現れないため感染に気付かず、無症状のままウイルスが排出されるので問題となります。また、不顕性感染症の人だけでなく、潜伏期間でもウイルスの排出が続いていることも問題です。

感染症を予防するには、細菌やウイルスの感染経路を断ち、体内に侵入させないようにすることが必要です。3密を避ける、予防接種を受けるなども大切ですが、日常的に行える方法は、「手洗い、うがいの励行、マスクの着用」です。

手洗いについては、いつ洗うのかという点が意外に浸透していませんが、これは外出から帰った時、飲食の前、何か行動を起すたびに行います。お店に入る時と出る時にも洗うことが大切です。流水で洗えないときは、消毒用エタノールで手を消毒しましょう。ウイルスは粘膜から感染しますから点眼する場合、コンタクトレンズをする前にも

手洗いを忘れないようにしましょう。

消毒液を誤飲したときは、牛乳や水、生卵をのませて救急対処してください。ただ原液を飲んだ場合は吐かせてはいけません。粘膜を刺激したり、肺に入ってしまう場合もあるからです。詳しくは、日本中毒情報センターや近くの薬局にお聞きください。

国が管理する定点把握対象疾患(定点医療機関<指定医療機関>より報告される疾患)について、感染患者数の推移をみると、どの疾患も例年に比べて患者数が少なくなっています。愛知県も東京都も大阪府も手足口病感染者は激減。インフルエンザや溶連菌、歩く肺炎と言われるマイコプラズマなど、色々な感染症が減っています。今の不自由な暮らしが結果的に他の感染症も抑えているといえるのです。

でもこんな変化もあります。これまで軽い症状でも病院に行っていた方もいまは通院を避けており、それによって社会とのつながりも薄くなります。そういう時は薬局でコミュニケーションをとってください。スギ薬局には薬剤師や登録販売者、管理栄養士、ビューティ



杉浦 昭子

杉浦記念財団 理事長

おかげさまでスギ薬局は創立43年を数え、杉浦記念財団は今年が設立10年目となります。元々は私ども夫婦が、薬局事業以外でも社会貢献ができないかという思いで財団として設立したのですが、社会の高齢化が進む中で地域医療や在宅医療がますます必要とされており、セミナーなどを通じてその意義を広めていきたいと考えています。ぜひ地域の皆さまとともに学ぶことができれば幸いです。

アドバイザーなど、健康不安に応える様々な職種のスタッフがいます。この機会にかかりつけ薬剤師もつくってください。コロナ禍は感染症予防の重要性とともに人との触れ合いの大切さも教えてくれたわけです。

薬局では モノと一緒に情報を買おう

大阪府知事の発表で話題となったヨード系のうがい薬。薬局の店頭では一気に品薄になりましたが、ヨードは摂り過ぎに注意が必要です。ヨード過剰症になると、甲状腺ホルモンを合成する過程が阻害され、甲状腺機能が低下します。その結果、血中コレステロールが上昇し、脱毛や顔面浮腫など様々な症状が現れます。

より身近になったマスクも、夏場に危険性が指摘された熱中症のほかに

も、マスクがあたるほほやあごの部分の摩擦で、かぶれや湿疹、かゆみなどを引き起こしたり、アトピー性皮膚炎の悪化などの原因になります。また、吐いた息の水分がマスク内にこもり、皮膚の表面の角質がふやけた状態になります。そこでマスクをとると、ふやけた角質からは水分が蒸発しやすくなり、乾燥肌に注意が必要です。

皆さんは、正しいうがい方法やヨー

ドの過剰症などについてご存じでしたか。他にも家庭内感染を防ぐためにいろいろな注意点があります(図1参照)。薬局にはたくさんの商品が売られていますが、モノだけを買わずその適正な使用のために情報も一緒に購入してください。健康に関するちょっとした不安も、何気ない会話で解消されることもあります。どうぞいきつけのスギ薬局をご利用ください。

図1 家庭内感染を予防するために

1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
2. 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする
3. できるだけ全員がマスクを使用する
4. 小まめにうがい・手洗いをする
5. 日中はできるだけ換気をする
6. 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する
8. ゴミは密閉して捨てる

(日本環境感染学会発表)



病気の予防や健康維持、簡単な栄養アドバイス!

吉本 のりこ

スギ薬局ウェルネス統括部
(管理栄養士)

免疫力を高めるための食生活のポイント

免疫力を高めるにはバランスのよい食事が大切です。そのためには、たんぱく質を摂る、抗酸化物質を摂る、腸内環境を整えることが大事です。たんぱく質は、筋肉や細胞などをつくる重要な栄養素で、体内で常に合成と分解を繰り返しているため、朝昼晩コンスタントに適量を補う必要があります。1日の必要量は年齢に関わらず、肉と魚、豆腐をそれぞれ手の平に収まるくらいの分量と卵1個が目安です。一度に摂



りすぎると体重増加の原因になりますので注意しましょう。

抗酸化物質は、体に悪影響を及ぼす活性酸素の働きを抑え、活性酸素によって傷つけられた細胞を修復する働きがあります。体内の防御機能は加齢とともに低下しますので、抗酸化物質を積極的に摂ることを心がけましょう。

抗酸化物質にはポリフェノール、カロテノイド、抗酸化ビタミンなどがあり、それぞれの特徴をつかむことで、賢く摂取できます。例えばポリフェノールや抗酸化ビタミンCは水に溶けや

すく、体の中に留まる時間が短いため、こまめに摂ることが重要です。カロテノイドや抗酸化ビタミンA、Eは油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

健康食品を上手に利用して

腸内環境を整えるためには、善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌を含む食品を直接摂取する方法と、善玉菌の餌になる食品を摂り、腸内で善玉菌を増やす方法があります。善玉菌は発酵食品に多く含まれており、善玉菌の餌になるものとしては食物繊維とオリゴ糖があります。オリゴ糖は大豆や玉ねぎ、ごぼう、バナナなどに多く含まれますが、オリゴ糖単体を摂取する場合は、少ない量から始めて体に慣らすのがポイントです。食事だけでは難しい場合は健康食品も活用してください。乳酸菌飲料「イミューズ」は水代わりに飲めるのでおすすめです。

また適切な間食も大切です。「オーラルフレイル」と呼ばれる口腔機能の低下は、心身の機能低下にもつながります。滑舌が悪くなる、食べこぼす、むせる、固いものが噛めない、口が乾燥するなどの症状があれば要注意です。「Sセレクト」のめんたいえびせんべいなど、噛み応えのあるおやつで噛む力を鍛え、お口の健康維持に役立ててください。

図1 抗酸化物質を含む食品

