

ファルマプランだより

No. 99 秋号

2022年原水爆禁止世界大会に代表派遣しました
8月4日～9日、3年ぶりとなる原水爆禁止(原水禁)世界大会が開催されました。ファルマプランからは患者様・地域の皆様からカンパ等の支援もいただき、2名の職員を代表派遣しました。参加した職員の感想をお伝えします。

「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を - 人類と地球の未来のために」をテーマに8月4日から9日まで3年ぶりに被爆地である広島と長崎で原水爆禁止2022年世界大会が開催されました。

私は2022西淀川原水協 peace ツアーとして8月4日～6日の3日間、広島に行かせていただきました。広島と長崎に落とされた原爆によってその年のうちに21万人の方が亡くなりましたが、ウクライナでこの悲劇がまた繰り返される可能性があります。当時の原爆はいまよりも小型の核兵器であったが、今存在する核兵器の威力は想像を絶するでしょう。

また、被爆者である矢野さんのお話を拝聴しました。当時の悲しさと辛さが伝わり、胸が痛みました。多くの死者が出る中で生き残ったことで、同級生の母親や先生から心無い言葉をかけられ、更なる苦しみを味わ



うことがあったことを聞き、驚きました。矢野さんは2021年1月22日に核兵器禁止条約が発効されたことを喜んでおられていました。広島
の悲劇から77年経ちましたが、核兵器の問題がまだ終わっていないということを感じました。核兵器を廃絶した世界が1日でも早くくることを祈っています。

(あおぞら薬局・薬剤師 岩本咲央里)

今回原水禁に初めて参加して、核兵器廃絶・

平和のために活動している人が日本だけでなく世界中にいて、人類の為に核兵器はいらないという共通した想いで活動していることを知り、心強く感じました。

核兵器禁止条約推進の立場を取っているオーストリア他多くの国がメッセージを寄せられていました。核兵器という誰の為にものならないものを人類が手放せないのはなぜか、どうしたらなくなるか諦めずに考え訴えていくことが必要だと思いました。

91歳の矢野さんの被爆体験を聞いて、被爆者の話を直接聞いたのは初めてで、貴重な機会でした。77年前のことなのに原爆前後数日のことを鮮明に覚えておられ、生き残ったことに後ろめたさを感じながらも生きられなかった人のことを思い伝えていこうと決めたとのことでした。伝えていくという強い思いで活動しておられ、今回の広島原水禁の中でも特に記憶に残る経験になりました。

原爆、戦争の悲惨な被害を知ることによって改めて平和について考えることができた3日間でした。

(あおぞら薬局・事務 速水愛)



メタボリックシンドローム (メタボ) とは？

メタボリックシンドロームとは、医学的には内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態の事を言います。単に腹囲が大きいだけでは、メタボとは言わないので注意が必要です。

メタボリックシンドロームについては、さまざまな機関や国がそれぞれの考え方に基づいて基準を設けていますが、現在の日本ではインスリン抵抗性や内臓脂肪を基盤とした考え方が採用されています。これは、肥満のうちでも、お腹の内臓に脂肪が溜まって腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満 (内臓肥満)」が、高血圧・糖尿病・脂質異常症などをひきおこしやすいことがわかっており、これら内臓肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症が重なり、その数が多くなるほど動脈硬化を進行させ、日本人の死因の第2位である心臓病や、第4位である脳卒中の危険が高まる為です。

この考え方は特定健康診査にも反映されており、「メタボ健診」などと呼ばれることもあります。メタボリックシンドロームだけではなく、広く動脈硬化を予防するための検査となっています。

特定健康診査

特定健康診査で見つかる高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病は、初期には症状がありません。症状がないからといって、特定健康診査を受けないでいると、症状が進行してから病気が見つかる場合があります。ふだん持病などで医療機関にかかっている人も含めて、特定健康診査を年に1回受けることが推奨されています。また、健診結果には、要注意の段階から異常値の項目に印がつくので、その場合はアドバイスをよく読み、また「精密検査を受けてください」「治療を受けてください」というようなアドバイスがある場合には、健診結果を持って医療機関を受診してください。

メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準は、特定保健指導の基準とは少し異なります。

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。また、基準値から外れていなくても、薬物治療中の場合は基準値から外れていると同様の判断になります。

◆必須項目◆

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径
男性 ≧ 85cm
女性 ≧ 90cm

男女ともに上記の数値が
内臓脂肪面積100cm²に相当

◆選択項目◆

次の3項目のうち2項目以上

脂質

次のどちらか、又は両方
・トリグリセライド ≧ 150mg/dL
・HDL < 40mg/dL
※トリグリセライド (TG) はいわゆるゆ中性脂肪
※HDL はいわゆる善玉コレステロール

血圧

次のどちらか、又は両方
・収縮期血圧 ≧ 130mmHg
・拡張期血圧 ≧ 85mmHg

血糖

空腹時血糖 ≧ 110mg/dL



※参考

ウエスト周囲径の

正しい測り方

メタボリックシンドローム改善のために

腹囲が大きくなってしまいう最も重要な原因は、過食と運動不足です。そのため、メタボリックシンドロームの解消の基本戦略は、過食と運動不足の解消にあります。仕事や環境などもあり、生活習慣を自力で改善することはなかなか難しいことかもしれませんが、内臓脂肪を健康的に減らす薬はありません。安易にサプリメントや健康食品、個人輸入の薬などに頼るのではなく、ちょっとしたことからでもいいので運動や食事の工夫からスタートしましょう。

どうしても自力で難しい場合は保険者（加入している市町村国保や健保組合など）が提供する「特定保健指導」に参加するのもオススメです。特定保健指導の基準は前述の診断基準と少し異なりますが、対象者には保険者から連絡がくるはずで、参加すれば対象者に応じて「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」など、専門家がどのようにすれば解消できるかを指導してくれます。さらに詳しくは、厚生労働省の [e-ヘルスネット](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/) (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>) を参考にしてください。

すみれ薬局 竹内義紀



(一社)大阪ファルマプラン

〒555-0024 大阪市西淀川区野里 3-6-8
<http://www.faruma.co.jp/>

あおぞら薬局(西淀川区野里)	06-6477-8080
そよかぜ薬局(西淀川区姫島)	06-6475-4670
すずらん薬局(西淀川区大和田)	06-6476-0121
あおぞら薬局 淡路店(東淀川区西淡路)	06-6160-0025
あおぞら薬局 三国店(淀川区西三国)	06-6394-3630
もえぎ薬局(淀川区加島)	06-6886-4770
すみれ薬局(大正区千島)	06-6556-3808
なぎさ薬局(港区磯路)	06-4395-7600
あおば薬局(吹田市南高浜町)	06-6318-3787
かがや薬局(住之江区西加賀屋)	06-4702-3101
なつめ薬局(住吉区沢之町)	06-6699-9977
こつま薬局(西成区松)	06-6656-6007
福祉用具レンタル介護シヨップふあるま (西淀川区野里)	06-6477-8180

発行年月日
2022年10月1日