

## <TOPICS>

**緊急事態宣言が発令されました  
重症化しやすい糖尿病に注意！  
with コロナに負けないからだ作り  
初めての在宅医療体験記**



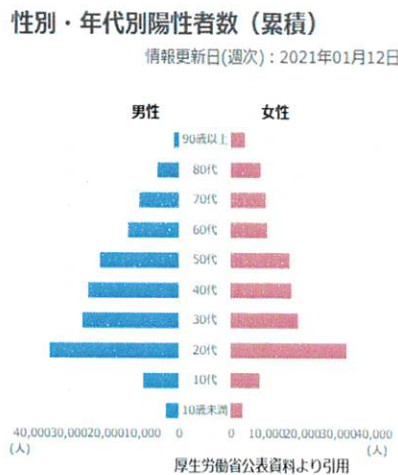
編集 令和3年2月  
一般社団法人枚方市薬剤師会広報委員会  
枚方市禁野本町2丁目13-13  
Tel:072-840-9400 Fax:072-840-0137  
<http://www.okusuri-hirakata.jp/>

### 緊急事態宣言が発令されました



日本では約31万人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは人口の約0.25%に相当します（令和3年1月15日時点）。令和3年1月14日には、私たちの暮らす大阪を含む7府県に緊急事態宣言が発令され、11都府県となりました。

対象地域では新規感染者数の増加が続き、医療体制が逼迫してきております。今私たちに出来ることは、一人ひとりが正しい知識を持ち、感染予防に取り組むことです。感染者数が減少傾向へ向かうように意識を高めていくしかありません。



### 新型コロナウイルスとはどんなウイルス？

ウイルスにはいくつ種類があり、コロナウイルスはRNAウイルスの一種です。自分自身で増えることは

できませんが、粘膜に付着して入り込み増えることができます。

健康な皮膚には入り込むことができず、表面に付着するだけと言われています。

物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしましますが、24時間〜72時間ぐらい感染力があると言われています。

### 目、鼻、口の粘膜に注意！

人は無意識に1時間に平均23回顔を触っています。その内の10回は目、鼻、口を触っているとされています。

手洗いはたとえ流水でもウイルスを流すことができるため有効です。石鹸をつかった手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるのでさらに有効です。手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。



### 新型コロナウイルスに感染した人から、感染する可能性があるのはいつまで？

新型コロナウイルスでは、発症の2日前から発症後7〜10日程度他の人に感染させる可能性があるとき

### 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は、「無意識に」顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

© 本文監修: Yen-Lee Angela Kwok, Ian Galbraith, Mary Louise McLean. Face touching: A frequent habit that has implications for viral hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 41(2):112-114. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25367323>

### オンラインによる服薬指導

特に発症の直前・直後でウイルス排出量が多くなるため、無症状病原体保有者からも感染する可能性があります。新型コロナウイルスに感染した方が、他の人に感染させる事例は、全体の2割以下と考えられ、マスク無しでの会話や3密（密閉・密集・密接）が感染拡大リスクとなっています。

2020年4月10日、新型コロナウイルス感染症拡大を踏まえたオンライン診療について、厚生労働省より時限的特例措置が行われ、希望すれば受けることが可能です。

詳しくはお近くの医療機関、薬局へお問い合わせください。  
(西面 博城)

# 重症化しやすい糖尿病に注意！

## 新型コロナウイルス感染症と診断された人の内

### 重症化しやすい人はどんな人？

特に高齢者と基礎疾患のある方は注意が必要です。  
また妊婦や喫煙歴なども注意が必要です。



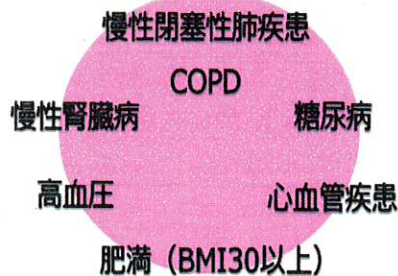
30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

厚生労働省公表資料より引用

### 重症化のリスクとなる基礎疾患



## ご存じですか？ 世界糖尿病デー



11月14日は「世界糖尿病デー」です。インスリンを発見したカナダのバンディンク博士の誕生にちなんで設立されました。2020年は11月9日〜15日を糖尿病週間とし、各地で糖尿病にちなんだイベントが開催されました。

今から約100年前まで、糖尿病は不治の病で治療法がありませんでした。カナダのフレデリック・バンディンク博士はインスリンを発見し、その後糖尿病の治療に使われるようになり多くの患者さんを救うことになりました。

糖尿病は自覚症状がなく、放っておくと様々な合併症を起す死に至る病気です。世界では年間500万人以上が糖尿病による合併症で死亡しています。日本においては糖尿病有病者と糖尿病予備軍は合わせて2000万人以上いると推測されています。

糖尿病は血糖をしっかりとコントロールすることで合併症を未然に防ぐことが可能です。検診などで糖尿病が疑われたり、診断されたりした場合は医師による治療を続けましょう。糖尿病治療には**食事療法、運動療法、薬物療法**がありそれらを組み

合わせて治療します。自己判断で治療を中断したり、薬を中止したりしないように心がけましょう。

## 糖尿病患者はコロナウイルス感染症が重症化しやすいと言われています



免疫反応の低下、動脈硬化の進行、血糖コントロールの悪化などが重症化の原因ともいわれています。重症化させないためにも普段から血糖値をできるだけ正常に保つことが重要です。

## 糖尿病の理解を深める ワンポイント

引用：糖尿病ハンドブック

### 糖尿病の生活面で大切な5つは？

- A 「ABCDE」と覚えよう
- B アルコール、適度な飲酒
- C ボディウエイト、適度な体重
- D シガレットスモーキング、禁煙
- E ダイエット、バランスの良い食事
- E エクササイズ、適度な運動

### 糖尿病で大切な検査は？

- A 「ABC」と覚えよう
- B ヘモグロビンA1C
- C ブラッドプレッシャー、血圧
- C コレステロール

### 間食で気をつけるものは？

「あ」のつく3つです  
あまいもの  
あぶらっこいもの  
アルコール



### 糖尿病の3大合併症は？

- し 神経障害
- め 網膜症（眼）
- じ 腎症

### 糖尿病の合併症（大血管症）は？

- え 壊疽
- の 脳梗塞
- き 狭心症、虚血性心疾患

### 低血糖の症状は？

- は 「はひふへほ」と覚えよう
- は 腹が減り
- ひ 冷や汗
- ふ ふるえ
- へ へんな行動
- ほ 放置は昏睡

（竹原 潤）



# ウイルスによるストレスに負けないために規則正しい生活を

手洗い、うがい、人と会うときにはマスクが基本



1年前では考えられなかったことが、今当然のことのように習慣になっています。手洗い、消毒による手荒れ、マスクによる肌荒れに悩まれている方もいるのではないのでしょうか？



マスクのサイズが顔より小さいと肌を擦ってしまい刺激になります。マスクをする前にクリームや乳液などの保湿剤を使用し、摩擦を軽減、皮膚を保護しましょう。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、生活を楽しむことでストレスに負けない体づくりを心がけてください。

## 新型コロナウイルスによる ストレスに負けない食事

**ス**トレス状態ではエネルギーの要求も増えます。一方で消化吸収は低下するので栄養不足に陥るという悪循環が起こってしまいます。さらにストレスは食欲や食行動に大きな影響を与え、摂食障害を引き起こすこともあります。



### 良質なたんぱく質

ストレス状態では体のたんぱく質が分解されてしまうため、アミノ酸の多い良質なたんぱく質を摂取する必要があります。アミノ酸は主に動物性食品で高く、一部の植物性食品にも高いものがあります。

**おすすめ食材**  
卵、肉、魚、大豆、そば



### 無機質（カルシウム、マグネシウム）

カルシウムとマグネシウムは神経や筋肉の興奮を抑制して調節する働きがありますがストレスに抵抗するために分泌がさかんになったホルモンにより尿中排泄が促進され不足傾向になります。

**おすすめ食材**  
牛乳、ヨーグルト、干しエビ



### ビタミン類

**ビタミンB群**はエネルギー、代謝や神経伝達物質の合成に関与しているため、ストレス状態での必要量が増加します。

**おすすめ食材**  
豚肉、うなぎ、納豆



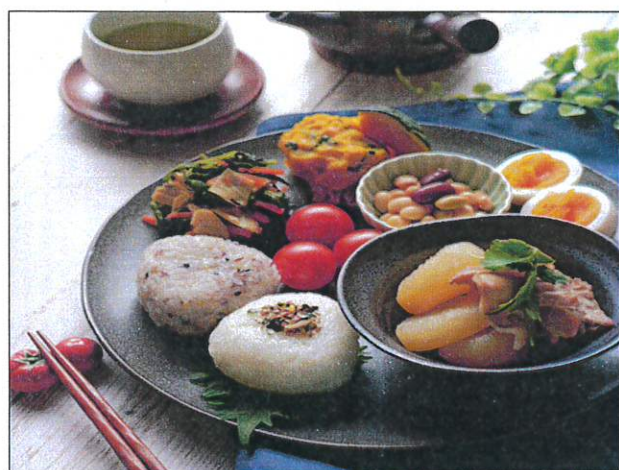
**ビタミンC**はストレスに抵抗するために分泌が盛んになるホルモンの生成に関与しているため、ストレス状態で必要量が高まります。さらに抗酸化作用や免疫機能回復作用といった生理機能もあるためビタミンCの積極的な摂取が望まれます。

**おすすめ食材**  
オレンジ、ブロッコリー、キウイフルーツ



**ビタミンE**はビタミンCと同様に抗酸化作用や免疫機能回復作用があります。

**おすすめ食材**  
アーモンド、かぼちゃ、アボガド



**最**後にしっかりと予防していても知らないうちに風邪にかかるのと同じように、新型コロナウイルスにもかかる時はかかってしまいます。新型コロナウイルスと普通の風邪の症状は似ています。「風邪ひいたかな？」と思ったときは自宅で休養してください。

**息苦しさ、だるさ、高熱**などがあるときは直接受診せずかかりつけ医がいる場合は電話で相談してから受診する。あるいは**新型コロナウイルス受診相談センター**…072-1841113 26に連絡してください。



(戸倉なおみ)

## 在宅医療における薬剤師の仕事と役割

～独居老人の男性が教えてくれたこと～



外来患者から在宅訪問へ  
初めての在宅医療を通して学んだこと、気付いたところがたくさんあります。  
訪問することで、生活や悩み、現状の問題点が見えました。

### 薬局の在宅医療における仕事と薬剤師の役割

**薬** 局の在宅医療の業務とは個人宅及び老人施設やグループホーム等へお薬を持参し訪問することです。

私の勤務する薬局では個人宅への在宅訪問が中心になっています。具体的な内容としては、薬のお届け、服薬状況や残薬の確認、飲み合わせや副作用の確認、個人に合う用法等への変更、お薬を正しく服用して頂く為の工夫（お薬カレンダーなど）、多職種サービスマニュアルや退院時協議体への参加、等があります

個人宅への在宅訪問は施設等への訪問と比べ時間と手間を要します。しかし、メリットも多く薬局のカウンター越しではわからない患者さんの生活面を垣間見ることによって患者さんとの距離も近くなり、よりきめ細やかなケアも行いうことができると思います。

### 初めての在宅訪問



私は平成25年くらいより在宅訪問を開始しました。当初個人宅への薬剤師の訪問自体馴染みのないハードルの高いものでした。最初の訪問患者であったSさんは記憶に残る方

です。

70代の男性で奥様は数年前に他界され一人娘は結婚し、遠方にて生活をされていた。在宅訪問以前より当薬局の患者さんでしたが、「老人一人暮らしのお宅へ訪問する」ことは患者さん側も私たちも戸惑いの連続でした。

Sさんは初期の認知症でしたが会話もすっかりされていきました。ただ飲み忘れが少しずつ増えている様子で一包化に日付を入れる等の工夫はしてみたものの改善が微妙なため、思い切つて薬局側から在宅訪問を行い、服薬を管理しようという提案をさせていただきました。

### 残薬の多さに驚き



しかし、訪問をすると私たちのSさんに対する考えは全く違うものになりました。

想像以上に残薬もあり、服薬への意識も相当低いもので困惑しました。まず、今までの残薬を整理し、服薬の大切さを辛抱強く指導しました。医師やケアマネジャーと相談してSさんに合わせた用法への変更、飲み忘れをしない為の細やかな工夫をしました。

コミュニケーションも徐々に円滑になったことで栄養不足も発覚し、食事指導も合わせて行いました。そ

の後、認知症の進行も認められ娘さんの希望で施設へ移られました。私たちの在宅訪問は終了し、たくさんの学びを得ることができました。

このように在宅医療を通して、コミュニケーションを積極的にとり、信頼関係を築くことで患者さんのニーズに気付くことができました。結果として積極的に治療に向き合い、薬を正しく飲むことにつながり、薬の安全性を高めることができたと思います。

**今** 後さらに加速する高齢化社会では、医師や他の医療スタッフの方々と、一つのチームとして薬剤師が連携することが求められています。

薬の専門家として在宅医療にかかわり、往診医にも同行し、処方意図の理解を深めること。調剤だけではない経験を重ね、多種多様化していく社会に携わり地域の皆様の健康維持や生活の質の向上に貢献していくべきと考えています。

(平石 幸代)

