

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。花粉症の諸症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。花粉症と考えられる場合、一度、医療機関を受診しましょう。症状を悪化させないため、また、花粉症の根治（治癒）を図るためには、適切な治療と予防行動などの対策が重要です。
(w)

今年はどうなる？米不足問題

2024年春頃から、米の値段が少しずつ高くなっていきました。6月頃に「スーパーの安売りがなくなったな」と感じるや、あれよあれよと品薄になり、8月には売り切れて棚がからの店も現れ、「一家族一点のみ」と販売制限まで始まり、驚きました。

米が買えなくなる危機感からスーパー巡りをして、高値でも購入して確保したり、アメリカやアジア産の米も並び始めました。なぜ急に、こんな事態になったのでしょうか。

あげられる理由としては、

① 昨年の猛暑による不作説

不作を予測できていたなら、なぜ対策を打たなかったのだろうか。新米の値段に影響するからと農水省の判断で政府の備蓄米は放出しなかったそうです。米の輸出を増やし続けてきた農水省の方針も裏目に出ています。

② 外国人観光客の増加による外食需要増説

マーケティング会社の予測では、今年度の外食需要の増加はせいぜい5%程度とのことなので、それでここまで米がなくなるだろうかと疑問が出ます。

③ 南海トラフ地震注意報や台風などでの買いため説

その前に店頭から消えていたのではないだろうか。

結局、新米が出始めてスーパーに米が戻ったものの、価格は5kgで三千円台と昨年の新米の1.5倍の高値が定着しています。

根底に減反政策

調べていくと、政府の減反政策に行きつきます。

戦後、アメリカの影響でパン食が進み、米の消費量が減る一方、技術の進歩で米の生産性は向上、結果的に米が余るようになりました。

そこで1970年から、米を他の作物に転換すれば補助金が出る「減反政策」が始まり、一気に米の生産量は減っていき、国際的な圧力から米の輸入も迫られ、政策は強化されました。

2018年に減反政策は終了したとされますが、補助金は形を変えて残りました。生産コストは上がり続け（実は米価は安すぎます）、農水省の戦略に合わせて米作を止める農家は増える一方です。

働き手が高齢化し後継者不足となると、この傾向に拍車がかかり、このままでは、生活に必要な分の米が生産できなくなる可能性もあるにもかかわらず、政府は何の手も打っていませんでした。

日本の食料自給率（カロリー換算）はわずか38%（2023年）、1960年の79%から下がり続けています。アメリカに言われるままに食料の輸入を増やしてきましたが、円安で輸入品は値上がりし、国際紛争や気候変動によっては海外から食料を買えなくなる可能性もあるなかで、日本の食生活の破綻が、現実味を帯びて迫っています。

こんな時代だからこそ、農業を続けられるように環境を整え、食料自給率を改善することが喫緊の課題といえます。政府は備蓄米の放出を決めましたが、今年の新米が出回るまでどうなるのか、米不足はまだまだ続きそうです。日本人の主食であるお米をこれからも安心して手に入れ、食べられるよう政治・農業政策を変えましょう。

《ファルマ弘前薬局 乗田沙緒莉》

第4回 市販薬では対応できない 受診すべき症状(全10回シリーズ)

便秘→大腸癌などの重篤な疾患が隠れていないか

便秘を自覚症状とする疾患の中には、大腸癌や腸閉塞など重篤な疾患が隠れている場合があります。便秘の訴えがあった場合に受診勧奨すべきポイントを見逃さないためにも、まずは便秘の性状や程度、随伴症状の有無、便秘薬の服用経験などを確認することが重要です。

抗コリン薬やカルシウム拮抗薬など、便秘の副作用が生じやすい薬剤を服用していないかも併せて聞き取り、そうした薬剤との調整が必要な場合は、OTC薬を追加して対処しようとせず、主治医への相談を促す必要があります。

■受診勧奨すべきポイント（便秘）

- ・血便がある ・ガスが出ない
- ・激しい腹痛がある
- ・便秘以外に倦怠感、発熱、吐き気など他の症状がある
- ・便秘薬が効かなくなった
- ・便秘薬を長期にわたり常用している

下痢、軟便→感染症や重篤な疾患の初期症状ではないか

下痢には、食べ過ぎや冷え、緊張、細菌感染など、様々な原因が考えられます。症状に応じて止瀉薬や整腸薬などで対処できるケースがある一方、潰瘍性大腸炎や出血性胃腸炎などによって下痢症状が出ることもあり、この場合は受診が必要です。また、感染性の下痢の場合、下痢を止めてしまう薬剤の使用は避ける必要があります。

症状が軟便であっても、長引く腹部の不調を自覚症状として生じる疾患として、大腸癌や腸閉塞など重篤なケースがあるため、こうした治療が必要な疾患が隠れていないかをまず確認することが重要です。

■受診勧奨すべきポイント（下痢、軟便）

【下痢】

- ・2週間以上、下痢が続いている ・激しい下痢、血便、タール便、粘液便である
- ・吐き気や発熱、激しい腹痛などを伴う ・直近の海外渡航歴がある
- ・脱水の兆候がある ・過敏性腸症候群が疑われる（下痢と便秘を繰り返す、朝食後や出勤時の急な下痢など）

【軟便】

- ・血便が見られる ・ガスがたまっていて出ない
- ・下痢と便秘を繰り返している ・吐き気や発熱など別の症状がある
- ・激しい腹痛がある

* OTC薬とは処方箋なしで購入できる医薬品

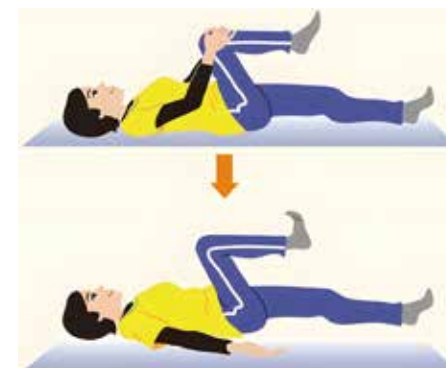
《弘前調剤センター 薬剤師 佐藤真由美》

股関節の エクササイズ

加齢とともに関節は動きにくくなるため、そのままでは十分に筋力を発揮できません。
今回は股関節の可動域を広げて、筋力をアップするエクササイズをご紹介します。

1 股関節屈曲（腸腰筋）

- ①仰向けになり、両手で右膝を抱える。
 - ②両手を離し、そのまま5秒間維持する。
 - ③3セット
- ※反対側も同じように行う



2 股関節外旋（股関節外旋筋）

- ①横になって右を向き、両膝を合わせて足を閉じる。
- ②両足のかかとの位置は変えずに、左手で左膝をできるだけ上へ開く。
- ③左手を離し、そのまま5秒間維持する。
- ④3セット ※反対側も同じように行う



最初から最後まで
腰が後方へ倒れないように
（骨盤を床に対して
垂直に立てる）

3 股関節伸展（大殿筋）

- ①仰向けになり、腰の下にクッションなどを入れる。
- ②腰をクッションから離すようにお尻を高く上げ、5秒間維持する。
- ③3セット



腰が反らないように
お腹に軽く力を入れる

《ファルマ弘前薬局 工藤敏子》

あなたの身近にかかりつけ薬局 **株式会社ファルマ**

弘前調剤センター	TEL0172-40-3164	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		



<https://www.pharmaizm.co.jp>