

ふれあい だより

秋号
2014
Vol.60

●発行責任者／堀 信二

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都郡苅田町京町2丁目3-3
ふれあい薬局戸畑店 〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30
ふれあい薬局上津役店 〒807-0073 北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

秋の七草

「秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数ふれば ななくさ七種の花」
「萩の花 はぎ 尾花 おぼな 葛花 くず なでこの花 おみなえし 女郎花 ふじばかま また藤袴 朝顔の花」



七草といえば春の七草がまず浮かびますが、秋にも七草があるのをご存じでしょうか。

山上憶良が万葉集で詠んだこの歌2首がはじまりと言われています。春の七草が七草粥として食べられるのとは対照的に秋の七草は四季を感じさせる観賞用です。千年以上前から人々は野原に咲く花々に季節の移り変わりを感じていたのでしょう。

また、この秋の七草には薬草として漢方薬の主要な成分になっているものもあります。葛は葛根湯の主薬でもあり、葛湯などとしても風邪のひき始めに飲むと体を温めてくれます。女郎花の根は利尿・解毒・腫れものに使われます。朝顔は現在の桔梗という説が有力なのだそう。痰の出る咳を鎮める作用があります。

野生のものを見かけることは少なくなりましたが、秋の七草を探しに散歩に出てみるのもいいですね。

(Y・N)

秋号紙面

- ◇ 痛風【尿酸血症】…………… ②③頁
- ◇ 最近の糖尿病治療薬…………… ④頁
- ◇ お薬の一包化…………… ⑤頁
- ◇ 戦争の足音…………… ⑥頁
- ◇ 職員紹介…………… ⑦頁
- ◇ お勧め商品紹介…………… ⑧頁

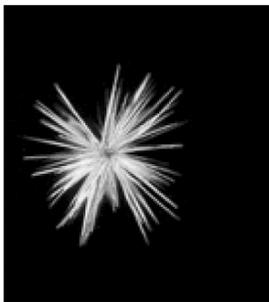


痛風【高尿酸血症】

「風が吹いても痛みが走る」と言われる事から名づけられたという痛風。激痛を伴う病気の一つとも言われています。

痛風はもっとも古くから知られた病気の一つで、エジプトのミイラの中に尿酸塩を見つけたという報告もあります。なんとあのレオナルド・ダ・ビンチや詩人ダンテも高尿酸血症だったとか…。

痛風は、からだの中の尿酸が多い状態が続いて関節などに結晶のかたまりとなって起こる病気です。(尿酸値が高い状態を「高尿酸血症」といいます)



では、尿酸とはなんでしょう。尿酸はからだの細胞の新陳代謝やエネルギー消費によってできる老廃物です。尿酸の元はプリン体という物質で細胞や食品中などに含まれています。腎臓から尿に溶けて排泄され、増えすぎた(からだの中で作りすぎた)尿酸は、血液中の中で濃度が高まり結晶となって、関節や腎臓にくっつくことで害を及ぼします。

プリンというのは、化学構造上プリン環という骨格を持つものの総称で、卵と牛乳でできたお菓子のプリンとは無関係です。

ちなみに結晶化した尿酸が左上図です。針状結晶と呼ばれ、非常にとがっています。

※ プリン体は、ビール・レバー・カツオ・エビ・干物などに多く含まれています

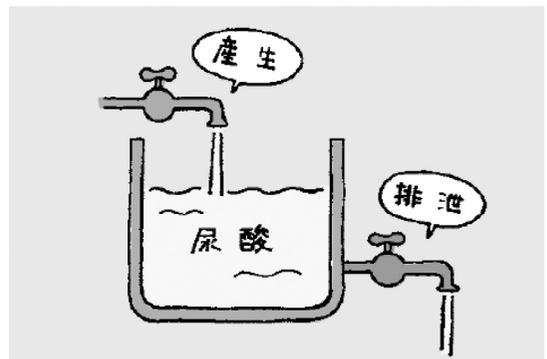
【高尿酸血症】には3つのタイプがあります。

- ①尿酸が排泄されにくいタイプ。(下の蛇口が閉まっている)
- ②尿酸をたくさんつくるタイプ。(上の蛇口が開きすぎている)
- ③尿酸がつくりだされやすく排泄されにくいタイプ。(上の蛇口が開いて下の蛇口がしまっている)

またタイプ別に飲むお薬も変わってきます。

①のタイプには、溜まった尿酸を尿として排泄を促す「プロベネシド・ブコローム・ベンズブ

ロマロン」というお薬があります。②のタイプには、尿酸を作る酵素の働きを邪魔して尿酸生成を抑える「アロプリノール・フェブキソスタット」というお薬があります。検査値で血清尿酸値が8.0mg/dLあるいは9.0mg/dLを超えると将来の痛風関節炎や尿路結石などがおこる確率は高くなります。血清尿酸値は薬によって正常に戻りますが、高尿酸血症そのものはとても治りにくい



病気と言われており、薬の服用をやめてしばらくすると高尿酸血症の状態にもどってしまいます。お薬を自己判断でやめないようにしましょう。

また、尿酸値を下げる薬を飲み始めてから発作が起こることもあります。これは関節に溜まっていた尿酸が溶けてなくなる途中だからです。(治療を始めて半年は発作が起こることもあります)

尿酸が尿へ上手く流れるためには、尿を酸性からアルカリ性に近づけると良いとされています。

お薬だけに頼らず、酸性の食品よりもアルカリ性の食品が多くとれる食事を心がけましょう。

また、重度の腎障害や心臓病などで水分の摂取量を制限されている人以外は、多めの水で薬を飲むなど工夫をするとうまいでしょう。

酸性食品



肉

魚

卵

穀類

《酸性食品》……肉類、魚類、卵、砂糖、穀類

アルカリ性食品



野菜

果物

海藻

きのこ

《アルカリ性食品》…野菜、果物、海藻、きのこ、大豆

高尿酸血症は、ストレス・肥満・生活習慣・食事などさまざまな影響によってもたらされる疾患の一つです。

できることなら生活習慣の改善で正常値に戻ることが理想的ですが、医師や薬剤師と相談する事で少しずつ改善できる場所を見つけながら、根気強く長い目で治療を行っていきましょう。

ちょっと変な話になりますが、最近では「今まで通りの食事や生活をしたいから尿酸値の数値を抑えておく」という理由で薬物治療を開始する患者さんもいるとかいないとか…



途中であきらめず、「生涯通じて生活改善を…」と言葉で言うのは簡単のようで難しいですね。みなさんの治療の一助となれますように、ご相談お待ちしております。(R・H)

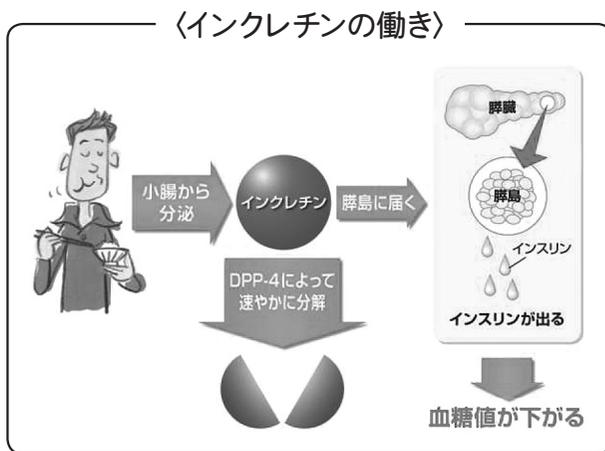
最近の糖尿病治療薬

～インクレチン関連薬～

糖尿病は血液中の糖（血糖）が高い状態が続き、さまざまな合併症を引き起こす身近な病気のひとつです。治療に使われる薬には多くの種類がありますが、今回はその中から「インクレチン関連薬」と呼ばれる薬について体の中でのホルモンの働きを交えながら紹介します。

私たちの体の中ではたくさんのホルモンが働いています。血糖の調節にもホルモンが関わっており、その中に GLP-1 というホルモンがあります。これはインクレチンと呼ばれる消化管ホルモンのひとつで、食物を食べると小腸の下部から分泌されます。そして血糖が高い時には「下げるように働きかける・食物が胃から排出されるのを遅らせる・食欲を抑える・すい臓のβ細胞（インスリンを分泌するところ）を保護する」といった働きをすることがわかっています。しかしせっかく分泌された GLP-1

ですが、体内ですぐに DPP-4 という酵素によって分解されて失われてしまいます。その GLP-1 が失われないように分解酵素の働きを抑える薬や、GLP-1 と同じような働きをする薬があります。それらをまとめてインクレチン関連薬と呼びます。これらの薬は血糖が高い時にだけ働いてインスリンの分泌を促進するため、単独では低血糖を起こしにくいのが特徴です。ただし糖尿病の治療はいくつかの薬を組み合わせることもありますので、その場合はやはり低血糖症状に注意が必要です。



インクレチン関連薬のまとめ

- ★インクレチン関連薬は血糖が高い時のみ血糖を下げるように働くので
単独で使う場合は低血糖を起こしにくい
- ★インクレチンの分解を抑え、働きを強める（DPP-4 阻害薬）
⇒商品名：ジャヌビア、エクア、ネシーナなど【飲み薬】
- ★体内でインクレチンと同じように働く（GLP-1 受容体作動薬）
⇒商品名：ビクトーザ、バイエッタなど【注射薬】



(A・Y)

お薬の一包化

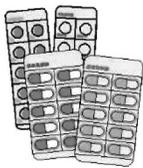


「お薬がたくさんあって仕分けが大変」
 「錠剤が出しづらい」
 「どれをのんだか分からなくなって困る」

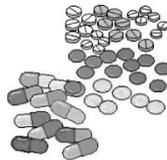


こんなお悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？

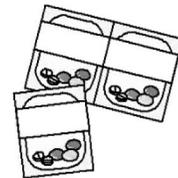
薬の種類が多いと、朝昼夕、食前・食後や個数など間違えないように注意が必要になります。そんな方にはお薬の一包化はいかがでしょうか。ご希望で日付をお入れすることも出来ます。



ばらばら…



一包化できるか判断

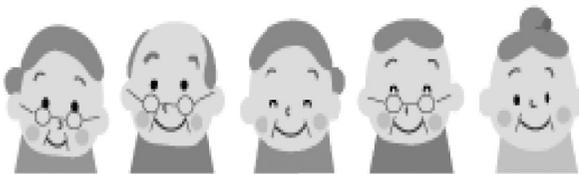


出来上がり♪

<印字例> … 日付入り



<活用例> ポケットカレンダー使用



少しだけお金と時間はかかりますが、お薬を一包化することで「飲むのが楽になった」「間違えずに飲める」などと喜ばれる方も多くいらっしゃいます。湿気や光に弱いなどの理由で一包化できないお薬や、症状に合わせて飲むため一包化しない方が良いお薬もあります。

ご希望の方は、医師または薬剤師へご相談ください。

(K・K)

戦争の足音

7月1日、安倍内閣は、戦後60年以上にわたって「憲法から逸脱する」として禁止してきた「集団的自衛権行使」を容認する閣議決定をおこないました。

集団的自衛権は、自国が攻撃されていない場合でも他国の防衛のために自衛隊による武力行使を可能にするものであり、今回の閣議決定は「戦争放棄」「交戦権の放棄」を明記した憲法を無視し、時の政府の憲法解釈で、この国を「戦争できる国」にするという歴史的な暴挙です。

「安倍内閣が集団的自衛権行使を認めた7月1日は、日本の立憲主義の歴史において最も不名誉な日として残るだろう（朝日新聞）」「このような解釈改憲は認められない。私たちは閣議決定に反対する。（毎日新聞）」などマスコミも反対。世論調査でも圧倒的多数が反対というなかで国民の声を無視した閣議決定です。



それにしても、戦後70年近く平和憲法のもとで戦争を越すことも起こされることもなかったこの国で、ここ数十年の間に自衛隊の海外派遣をはじめ、戦争できる国への準備が着々とすすめられているようです。

テロ特措法（2001）、イラク特措法（2003）、有事関連3法（武力攻撃事態対処法、安全保障会議設置法等）（2003）、有事関連7法（国民保護法、米軍行動円滑化法等）（2004）、憲法改正手続法（2007）、特定秘密保護法（2013）、集団的自衛権行使閣議決定（2014）

【いずれも小泉内閣（2001年～2006年）安倍内閣（2007年、2012年～）で成立した法案】



まさに「戦争の足音」がきこえるような情勢ですが「戦争はしのび足でやってくる」ともいわれています。

「小さいうち」「少年H」「ごちそうさん」「花子とアン」など映画、ドラマに描かれた戦前、開戦直後の世相をみても、一見おだやかな庶民の暮らしの裏で戦争への動きが急激に進んでいったことがわかります。

今後、集団的自衛権の行使におけた法改定がさらにすすめられることになるでしょう。

「しのび足」に耳を澄ませて「戦争の足音」を聞き逃さず、政権の暴走をなんとしても阻止しなければ！とおもいます。



(N・M)

職員紹介

(上津役店・苅田店)

篠原文代 (受付事務 H25.5 月入職 上津役店)

健和会を退職後、昨年 5 月よりお世話になっています
今までの仕事と全くちがいますので、とても苦労していますが(少し慣れましたけれど…)
皆様の助けを借りて何とか頑張っています
定年してからは、今まで出来なかった事にも挑戦しています「第九・陶芸教室・オペラ鑑賞・山登り」などのほか、カーブスにも週 2 回通って体力維持に努めています
また、今年から若戸健康友の会の委員もさせて頂いています
今後ともよろしくお願い致します



篠原

岩松

岩松あゆみ (受付事務 H25.9 月入職 上津役店)

主に午前中、窓口業務を担当しています
入って一年足らずですが、皆様に毎日助けていただけて頑張っています
趣味は、美味しく体に良い料理のレシピを探索することです

※ おすすめのレシピがあれば教えてください

(なかでも豆料理大歓迎です)



下田悦子 (受付事務 H19.9 月入職 苅田店)

苅田店に勤務させて頂いて、7 年が経過しました
薬剤師 1 人・事務員 1 人の小さな店舗ですが
皆様の温かさに支えられて、日々仕事に取りくんでいます
趣味はヨガと日帰り温泉入浴です
今後ともどうぞよろしくお願い致します



下田



～お勧め商品情報～

食事の量やカロリーが気になる方へおすすめです♪

手軽に食べられるレトルト食品「マイサイズ」シリーズ!!

なんと1食1人分で100Kcalです!!

カレーやハヤシ、親子丼など種類も豊富にそろっており、箱ごとレンジで温められて調理も簡単♪
(もちろんお湯でも温められます!)



カレー



ハヤシ



中華丼



親子丼



チーズリゾット

同じシリーズの「マンナンごはん」



コンニャク加工食品入り。
上のルーと合わせても
1食分 250Kcal!!
普通のごはんに比べて72Kcal減!
※文部科学省食品データベース参照

パスタソースも発売中です!



ミートソース



ナポリタン



カルボナーラ

美味しくて便利なので、忙しい方にもお勧め!ぜひお試しください!!

≪※取扱いのない店舗もございますが、お取り寄せできますのでお気軽にお尋ね下さい≫

(S・T)

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00~18:00
- 木・金曜 9:00~18:00
- 水曜 9:00~20:00
- 土曜 9:00~17:00
- (日曜・祝日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332
Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

- 月・水・金曜 8:50~18:30
- 火・木曜 8:50~17:00
- 土曜 8:50~12:00
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒807-0073

北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

Tel 093-613-3215
Fax 093-613-3216

ふれあい薬局

営業時間

- 月・火・水・木・土曜 8:50~17:00
- 金曜 8:50~18:30
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311
Fax 093-434-2317