

COMMUNICATION

# ふれあい

## だより

春号  
2007  
Vol.30

●発行責任者／秋好 芳子

●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



出番を待つカカシたち(小倉北区熊谷1丁目 熊谷橋そば)

四季ごとに衣替えるカカシたちを楽しめます。人物は製作者の坂本利通さん

## 暖かい冬の次

暖冬の原因は、冬の前半に北極付近から寒気が南下しにくかった上、エルニーニョ現象の影響でアリューシャン低気圧が平年より東に位置し、冬型の気圧配置(西高東低)になりつらかったのが主な原因であり、その背景には二酸化炭素など温室効果ガスの増加に伴う地球温暖化があると言われています。

日本だけでも「雪が降らない・菜の花が咲いた」等々、全国各地から多くの異常現象が報告されています。

温暖化が進むと北極氷山の氷解・南極オゾンホール等が拡大し、地球各地の気候も変わり、自然界の有り様も変化してきます。動植物の生態系が変わり、微生物も変化していきます。同時に地球規模での交通網、移動手段の高速化・効率化で、従来では存在し得なかった病気感染症等が発生する可能性が高まります。

もはや人類は、争いを続け武器の開発そしてその使用に大金をつぎ込んでいくときではありません。戦争は破壊しか残さず、失うものはあまりにも大き過ぎます。一刻も早く争いをやめて、人類の英知を結集しこの難局に向かわなくてはなりません。

これ以上の愚かな選択は人類の生存を脅かすばかりです。

(伊藤 淳一)

# 糖尿病が招く さらなる病気

生活習慣病の一つとしてよく耳にする糖尿病ですが、この糖尿病を放っておくと様々な病気を招いてしまいます。そのため糖尿病と診断されたら、きちんと治療する必要があります。今回は糖尿病が招く病気(合併症)についてご紹介します。

**糖尿病**とは、血糖値の高い状態が続きことで全身の血管がさびていき、いろいろな障害を引き起こす病気です(血糖値とは血液のなかのブドウ糖の量を示す値です)。血糖値を下げる働きをもつ唯一のホルモンであるインスリンが、正常に機能しないことによって、血糖値が正常値より多くなる状態(高血糖)になってしまいます。原因として、遺伝、暴飲暴食・運動不足などの生活習慣、妊娠、加齢、ストレスなどが関わっていると考えられています。

糖尿病では**合併症**が問題となります。初期の糖尿病では自覚症状はほとんどありませんが、進行していくと体のあちこちに様々な症状が現れてきます。糖尿病の合併症の代表的なものに次の3つがあります。

## ① 神経障害

神経はその周りにある細い血管を通して栄養が運ばれ、働いています。糖尿病が進むと、その細い血管がさびてしまい、神経に十分な栄養を送ることができなくなります。その結果、全身の神経の働きが鈍り、足先や手先がしびれる、感覚がない、痛みがある、力が入らない、尿が出にくくなる、などの症状がでます。特に、糖尿病患者さんでは足のケアが大切とされています。それは、足に傷や火傷ができて感覚が鈍くなり気づかれずに放置されやすく、そのためにその部分が化膿し、どんどん悪化してしまうためです。重症化すると足の細胞の壊疽がおこり、足を切断しなければならないこともあります。血糖値の高い方は、正常の方に比べて傷や炎症が治りにくくなっているため、さらに注意が必要になるのです。足の甲だけでなく、足の裏や爪もこまめにチェックして、小さな傷でも見逃さないようにしましょう。



小さなケガ、ヤケド



かい よう 潰瘍



か のう 化膿



え そ 壊疽



切 断

## ② 網膜症

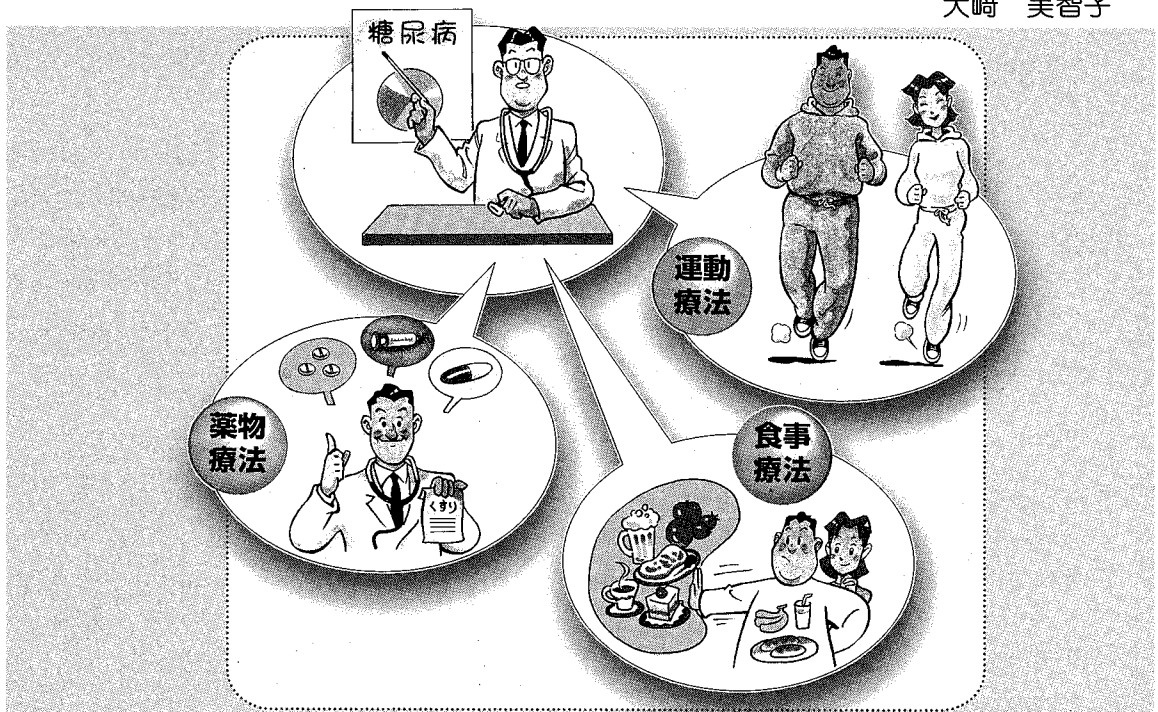
網膜にある細い血管が血糖の高い状態がつづくことによって傷み、視力が低下してしまいます。それが進行すると、失明に至る場合がありますので、定期的な眼科受診をおすすめします。また、成人になってからの失明で最も多い原因は、この糖尿病性網膜症だと言われています。

## ③ 腎 症

腎臓は血液のろ過機能をもっており、体の中の老廃物や余分な水分を尿として体の外に出す働きをしています。腎臓にも細い血管が集まっているため、糖尿病が進行すると、この細い血管が傷つき、血液をうまくろ過することができなくなります。その結果腎臓の機能が失われていき、体に必要なたんぱく質が尿に漏れ出したり、体の中の老廃物の排泄がうまく行われなかったりします。さらに症状が進むと最終的には血液透析をしなくてはいけなくなります。また、食塩の摂りすぎは腎臓に負担をかけてしまいますので、塩分控えめの食事を心がけましょう。

糖尿病にはこのような合併症があり、これらこそが糖尿病の怖さです。血糖が高いと言われたら、医師とよく相談し、食事や運動やお薬などで血糖値が正常値になるようにコントロールしていきましょう。早期から血糖値のコントロールをよくするよう、心がければこれらの合併症を防ぐことができます。合併症予防のために、糖尿病の治療は中断することなく、根気強く続けることが大切です。次回は、糖尿病治療に必要となる薬について取り上げる予定です。

大崎 美智子



# サプリメントの基礎知識

## 葉酸

葉酸とは  
なにか？

葉酸はビタミンB群の一種で水溶性ビタミンです。主に緑黄色野菜、豆類、海藻類、果物、緑茶、レバーなどに多く含まれています。

葉酸が  
不足すると？



葉酸の  
働きは？



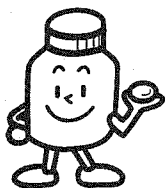
- 1: 悪性貧血を改善する。
- 2: 神経症状をやわらげる。
- 3: 皮膚を健康的に維持する。
- 4: 病気全般の抵抗力をつける。
- 5: 口内炎の炎症を予防する。
- 6: 胎児や乳幼児の発育を助ける。
- 7: 母乳の出方が良くなる。
- 8: 食欲を増進する。

葉酸不足は、悪性の貧血（巨赤芽球性貧血＝DNAの合成障害が原因で起こる貧血）、口内炎、食欲不振、舌炎、下痢、顔色が悪いなどの症状が現れます。

さらに、重要視されているのが妊婦の葉酸不足。とくに、妊娠初期（4週～12週）は胎児の細胞分裂がさかんな時期であり、この時期に葉酸不足を起こすと胎児に神経障害が起こりやすくなります。ただし通常の食生活では欠乏することはほとんどありませんが、妊娠中の女性に欠乏が見られることがあります。そのため厚生労働省は特に妊娠を希望している女性に対し、400μg/日を摂取することを呼びかけています。

葉酸を  
過剰に摂取すると？

現在のところ、食事由来の葉酸の取りすぎによる悪影響は見られていません。また水溶性ビタミンですので過剰分は腎臓から尿の中に排出されるため、それほど過剰摂取に敏感になる必要はありません。ただしサプリメントなどで大量摂取すると亜鉛やビタミンKの吸収が悪くなりますので1日1000μg以下までとしてください。



### 葉酸摂取の目安

|          |            |
|----------|------------|
| 成人男女の所要量 | 1日 200μg   |
| 妊婦の所要量   | 1日 400μg   |
| 授乳婦の所要量  | 1日 280μg   |
| 許容上限摂取量  | 1日 1,000μg |



## 食品に含まれる葉酸の量 \*五訂食品成分表より

ブロッコリーやホウレンソウなどの緑黄色野菜のほかにも葉酸の分布は広く、酵母、胚芽、レバー、肉類全般、卵黄、牛乳、豆類、柑橘類。特に葉酸が多いのが、モロヘイヤ、菜花、ドリアン、なつめ（乾）、大根葉、スモークレバー、フォアグラ、ひまわりの種などです。米国栄養学会（ADA）によれば、葉酸はヒヨコマメ、インゲンマメ、イチゴ、グリーンピース、ロメインレタスにも多く含まれるとのこと。

下の表を目安に葉酸を摂られてみてはいかがでしょうか？





|             |       |             |
|-------------|-------|-------------|
| ほうれん草       | 2 房   | 126 $\mu$ g |
| グリーンアスパラガス  | 3 本   | 114 $\mu$ g |
| 春菊          | 2 房   | 114 $\mu$ g |
| ブロッコリー      | 2 房   | 105 $\mu$ g |
| からし菜        | 1 本   | 155 $\mu$ g |
| ぜんまい        | 5 本   | 105 $\mu$ g |
| カリフラワー      | 2 房   | 56 $\mu$ g  |
| パッションフルーツ果汁 | 1 カップ | 172 $\mu$ g |
| アボガド        | 1/2 個 | 84 $\mu$ g  |
| イチゴ         | 5 個   | 68 $\mu$ g  |
| パパイヤ        | 1/2 個 | 57 $\mu$ g  |



（堂本 研吾）

## Q&Aコーナー

**Q** バイアスピリンを服用中です。「血液をさらさらにする薬を飲んでいる人は納豆を食べてはいけない」といっているのをテレビで見たのですが、私も納豆を食べてはいけないのでしょうか？

**Ans** 大丈夫です。血液をさらさらにする薬で納豆と一緒にとってはいけないのは、ワーファリンだけです。これは納豆に含まれるビタミンKによりワーファリンの効果が落ちるためです。それ以外の血液をさらさらにする薬（バイアスピリンも含まれます）の効果には影響しないので、安心してお召し上がりください。

納豆以外のビタミンKを多く含む食品（下記参照）も同様にワーファリンの効果を下げる可能性がありますので、服用中の方はご注意下さい。

### <ビタミンKを多く含む食品>

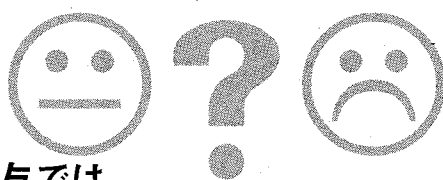
納豆（600  $\mu$ g）・パセリ（850  $\mu$ g）・ブロッコリー（160  $\mu$ g）・モロヘイヤ（640  $\mu$ g）青汁・クロレラなど

※（ ）内の数値は100g当たりの含量（食品成分表より）。青汁・クロレラはメーカーにより含量が異なるため記載していません。

（山口 綾乃）



## 社会保障シリーズ



定率減税廃止なのに 2007年1月の給与では

## 所得税が減っている !?!? その「からくり」とは?

今年の1月の給与明細をみて所得税が減って不思議に思った人もいらっしゃるのではないのでしょうか。定率減税が今年1月から廃止され、税負担は増えると事前の宣伝が行き届いていたのですから。これは、まったく別の理由で、所得税(国税)と住民税(地方税)の税率変更(国から地方への財源移譲)によるものなのです。

地方税(住民税)の税率は年収300万~500万の大半のサラリーマンは5%だったのですが、今年6月から10%へ“倍増”するのです。一方、国税である所得税は税率が10%から5%に減額され、総合計では変わらないようになっているのです。要するに、定率減税廃止がみえなくなっているのです。

しかも、地方税(住民税)の方が控除の額が少なく、課税所得が大きくなり、サラリーマンにとっては大きな痛手です。6月に給与から控除される住民税は年収・扶養家族などにより違いますが、次のようになります。

### (1) 年収320万(月額20万円、賞与80万円)扶養家族0人、30歳の場合

|     | 2006年7月<br>~12月 | 2007年1月<br>~5月 | 2007年6月 | 2007年7月<br>~12月 |
|-----|-----------------|----------------|---------|-----------------|
| 所得税 | 6,760円          | 3,760円         | 3,760円  | 3,760円          |
| 住民税 | 5,200円          | 5,200円         | 11,400円 | 10,900円         |
| 合計額 | 11,960円         | 8,960円         | 15,160円 | 14,660円         |

### (2) 年収480万(月額30万円、賞与120万円)扶養家族2人、30歳の場合

|     | 2006年7月<br>~12月 | 2007年1月<br>~5月 | 2007年6月 | 2007年7月<br>~12月 |
|-----|-----------------|----------------|---------|-----------------|
| 所得税 | 6,570円          | 3,650円         | 3,650円  | 3,650円          |
| 住民税 | 6,700円          | 6,700円         | 14,600円 | 14,100円         |
| 合計額 | 13,270円         | 10,350円        | 18,250円 | 17,750円         |

定率減税廃止の方針を打ち出したとき、対象はサラリーマンだけではないから「サラリーマン増税」とは異なると政府は答弁していましたが、詭弁や言い逃れにしか思えないのですが、皆さんはどう思いますか。6月からの負担増に怒りがこみ上げてきます。

(木村 明美)

# ①おすすめ特保①

**特保**とは、国が認めた**特定保健用食品**で、体にとって良い成分を含んでおり、**血圧、血糖**を正常に保つことを助ける食品や、**お腹の調子を整える**のに役立つ食品です。多量に摂取することで病気が治るわけではありません。使用する際には1日の目安量を必ず守るようにして下さい。

ではここで、**ふれあい薬局**で販売している**3つのおすすめ特保商品**をご紹介します。

まずは…**新商品**のご紹介!!

**便秘の方におすすめ!!**

## ★サイリウムコーンフレーク★



プレーン、  
セミスイート  
(2種類)

¥420

『**お腹の調子を整える食品**』

**食物繊維・カルシウム・鉄分・6種類**のビタミン配合。これを食べると、**柔らかい便**となり、**便量が増えて便秘解消!!**低カロリーで満腹感が得られますよ!

**血圧が高めの方におすすめ!!**

## ★アミールS 毎朝野菜★



9種類の野菜と  
3種類の果物を使用した飲み  
やすい野菜ジュース

¥180

さらに**食塩・砂糖は無添加!!**飲み続けると穏やかに**血圧が下がる**事が認められた、**毎日の健康に配慮した特保**。

日頃から**血圧を気にしている方**、**ぜひ、お試しを!!**

\*血圧・心臓などの薬を服用中の方は  
薬剤師、医師にご相談を

**血糖値が気になる方におすすめ!!**

## ★食事のおともに 食物繊維入り 緑茶★



**食物繊維の難消化性デキストリン**を多く含んでいます。これは食事に含まれる**糖の吸収**を穏やかにするので、**血糖値が気になり始めた方におすすめ!!**

(14包入り) ¥1,050

## この他にも…

☆血糖値が気になりだしたら

**うるウォーター、健茶王。**

☆驚き!!**カロリーが砂糖の半分!!**

**マービー** (スティック、粉末、液状など)

☆ドロドロの血液をサラサラに!!

**りんご黒酢**

☆体脂肪が気になる方、**試す価値あり!!**

**サントリー 黒烏龍茶**

この他にも、毎日の生活をサポートする商品を取り揃えています。興味・疑問のある方は、気軽に薬剤師、スタッフにご相談下さい。

(百富 淑子)

シリーズ

最新情報

五

## 見直し進む高脂血症の判断基準

コレステロールには、悪玉コレステロールと呼ばれているLDLコレステロールと善玉コレステロールと呼ばれているHDLコレステロールがあります。動脈硬化の原因となる高脂血症の診断基準としては、一般的に総コレステロール値が使用されていますが、これでは、HDLコレステロールが多くて総コレステロール値が高くなっている場合も治療対象になってしまうおそれがあります。そこで、最近では、LDLコレステロール値を診断基準とする方向で見直しが進められています。LDLコレステロール値は、次の式で計算できます。

LDLコレステロール＝

$$\text{総コレステロール} - \text{HDLコレステロール} - 0.2 \times \text{TG}$$

ただし、TGが400を超えている場合はこの式はあてはまりません。

\*TG:トリグリセライド(いわゆる中性脂肪)

LDLコレステロール値が140を超えていると治療が必要と判断されます。

LDLコレステロール値には十分注意しましょう。

服部 康



健和会大手町病院、医療センター、市立八幡病院、産業医科大病院、小倉記念病院、九大病院などあらゆる病院の処方箋もぜひ「ふれあい薬局 上津役店」へお持ちください。

## 営業時間

- 月～金曜／9:00～18:30
- 水曜／9:00～17:00
- 土曜／9:00～12:30
- (日曜・祝祭日はお休み)

〒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

