

COMMUNICATION

ふれあい

だより

夏号
2007
Vol.31

●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



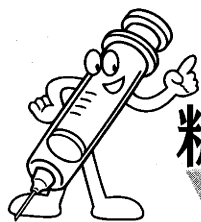
涼を求めて噴水と遊ぶ(JR門司港駅前で)

核兵器のない世界をめざして



反核平和運動の季節が、今年もやって来ます。全国をリレー方式で歩く平和行進もスタートします。学生時代、長崎の浦上天主堂の近くに下宿していましたが、当時、天主堂は信者さんたちの手でりっぱに再建され、時刻を告げる鐘の音を毎日鳴り響かせていました。私が、原水禁運動に初めてかかわったのは、この頃です。あれから30年近くが経ちますが核をめぐる情勢は、ほとんど変わっていません。むしろ悪くなっているのではないかと思います。核兵器を世界からなくすために、一人一人が何かできることを、粘り強くあきらめず続けていかなければなりません。ノーモアヒロシマ、ノーモアナガサキ。

(服部 康)



糖尿病とインスリン療法

前回に引き続き、今回も糖尿病について取り上げます。今回は糖尿病の治療法の中でも強力な助っ人となる**インスリン療法**についてご紹介いたします。

インスリン注射療法とは、不足しているインスリンを補うことによって血糖（血液中のブドウ糖の量）を安定化させ、血糖値をうまくコントロールするための優れた治療方法です。1型糖尿病ではインスリンがほとんど作られないのでインスリン療法は欠かすことが出来ません。2型糖尿病でもインスリンを作る力が落ち、食事療法・運動療法・内服などを用いても満足な効果が得られない場合はインスリン療法が用いられます。血糖のコントロール状態を知るための指標にはさまざまありますので、主治医とよく相談して目標値を決め、それに向けてコントロールを行うと良いでしょう。

◎ インスリンの種類

インスリン製剤は作用時間によって超速効型・速効型・中間型・持続型の4種類に分かれています。これらは患者様それぞれの生活様式や血糖コントロールの状態などに合わせて使い分けられます。超速効型（ノボラピッド）は効果が速やかに現れるため、食事の直前に注射しなければいけません。注射したあとすぐに、食事をされないと低血糖状態を招き危険です。



速効型・中間型・持続型（ノボリンR、30R、NやインノレットR、30R、Nなど）は食事の前30分以内に注射します。低血糖状態にならないために決められた単位を、決められた時間に注射してください。

◎ インスリン注射部位

注射をうつ部分は腕の上のほう・お腹・お尻・太もも上半分の外側です。（図）インスリンの吸収は部位によって異なります。吸収の良い順にお腹、腕の上のほう、太ももです。以前のように注射したところが硬くなるようなことは少なくなりましたが、前回打った部位より指1本分（約2cm）は離して打つようにしましょう。



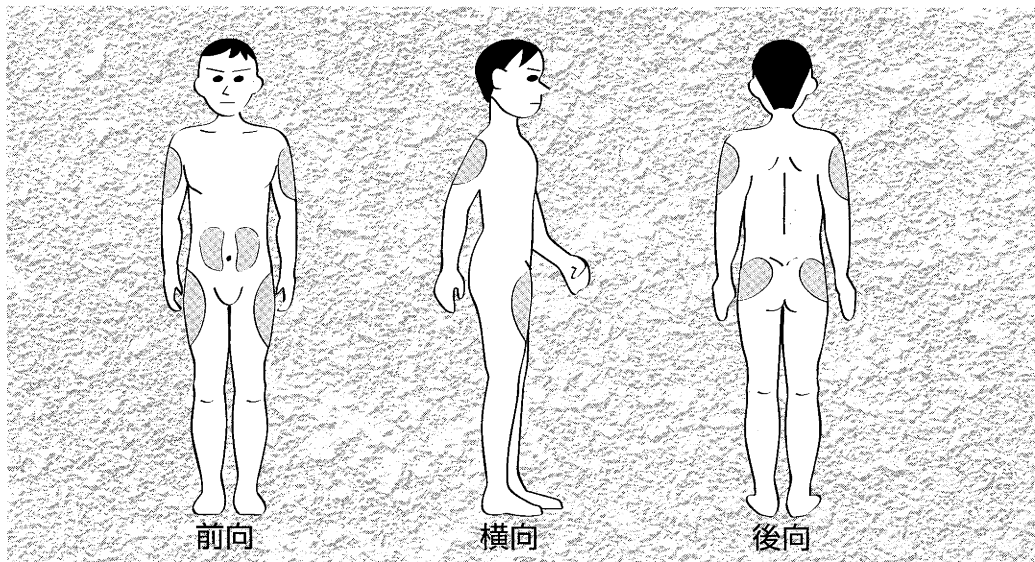


図 (インスリン注射療法にあたってより抜粋)

◎ インスリン注射液の保存方法

現在使用中のインスリン注入器は、室温に保存しても大丈夫です。予備用として長期保存される場合は直射日光を避けて凍らさないように冷蔵庫のたまご入れのあたりにおいてください。なお、使いかけのインスリンが入った注入器を冷蔵庫に入れないようにしてください。炎天下の車の中などに放置しないように注意してください。

また、注射の際に必要な針ですが、針は注射する直前にセットし、注射後はすみやかにはずしてください。とがった針を付けっぱなしにすることは危険です。さらに、針をつけたままにしておくと針の先からインスリンの液に雑菌が侵入したり、針先からインスリンの液が漏れ出したりする原因にもなり、衛生的にもよくありませんので、気をつけてください。

◎ 血糖値の自己管理

糖尿病患者さんにとって、血糖値を常に知っておくことは非常に大切なことです。低血糖の防止に役立ちます。血糖自己測定は病院でしっかりと指導を受け患者さん自身が実践していかなければなりません。血糖自己測定した数値はきちんとメモをとり管理しておき、診察の際に主治医に見せると良いでしょう。

(堀 信二)



サプリメントの基礎知識

★ビタミンC講座★



ビタミンCといえば、美白・美容といったお肌に不可欠なもの。

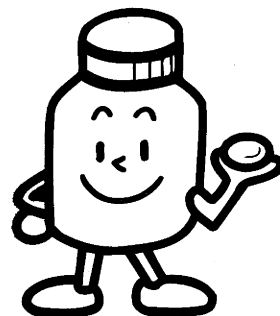
紫外線が多い夏はビタミンCの消費量が多くなり不足しがちです。また、現代人はストレスやタバコによって、体内のビタミンCはどんどん減っています。タバコを1本吸うことによって、約25mgのビタミンCが失われています。成人における一日の所要量(最低必要量)は100mgですが、ストレスが多い方や喫煙者はこれより多くとることをお勧めします。

今回はビタミンCのいろいろな効能をご紹介します。

- ・メラニンの合成抑制 →しみ・そばかすを防ぐ
- ・コラーゲンの合成 →肌のはり、血管・粘膜・骨を強くする
- ・抗ストレスホルモンの生成
- ・抗ウイルス作用、解毒作用
- ・ヘモグロビンの合成を助ける →造血作用
- ・コレステロールの胆汁酸への変換 →コレステロール低下
- ・発ガン物質ニトロソアミンの生成を抑制
- ・抗がん作用のあるインターフェロンの合成促進 } →がんの予防
- ・抗酸化作用、免疫力を高める →老化、病気から体を守る
- ・動脈硬化の予防
- ・老眼、白内障など目の病気の予防
- ・ヘリコバクター・ピロリ菌の増殖抑制

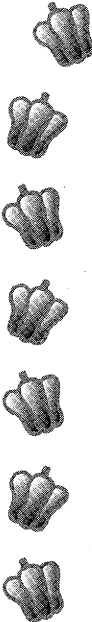
この他にも合わせて、約40以上もの大切な働きをしています。

摂取の仕方ですが、一度に大量にとっても吸収されない分は尿中に排泄されてしまいます。しかし、大量(1000mgを超えて)に取り過ぎると下痢、腎結石を起こす恐れがあります。3度の食事の時にこまめに摂取されるのが理想的です。



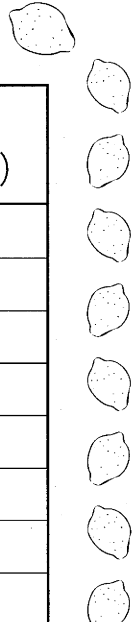
《ビタミンCの供給源になる食品》

野菜

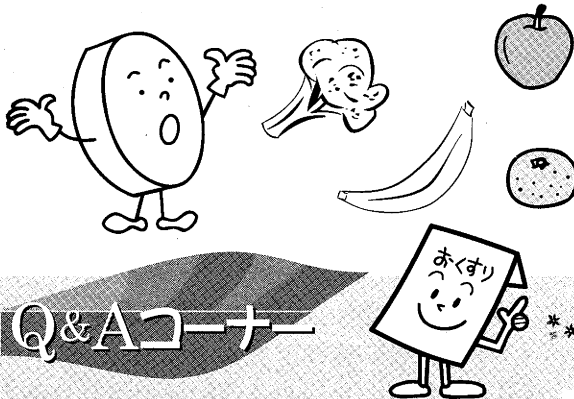


食品名	ビタミンC (mg/100g)
赤ピーマン	170
芽キャベツ	160
黄ピーマン	150
菜の花	130
パセリ	120
ブロッコリー	120
ピーマン	76
ゴーヤ	76

果物



食品名	ビタミンC (mg/100g)
レモン	90
イチゴ	80
キウイ	80
カキ	70
オレンジ	60
みかん	35
バナナ	10
りんご	3



さあ、この夏はビタミンCをたっぷり
補給して体の中から健康に!!

(百富 淑子)

Q&Aコーナー

Q 骨を強くするために、エビスタという薬を服用していますが、服用後30分間動いてはならないと聞きましたが本当ですか？

Ans エビスタを服用された後は動作の制限はありませんので、動かれても大丈夫です。

ただし、骨を強くするためのお薬の中で、服用の時に注意点があるお薬がありますのでご紹介します。フォサマック、ボナロン、ベネット、アクトネルという名前のお薬を服用中の方は、ここでもう一度のみ方をご確認ください。

＜フォサマック、ボナロン、
ベネット、アクトネルの のみかた＞

①1日1回、起床時に水約180mL(コップ1杯)で服用します。

→お薬が食道などで止まると粘膜が荒れ、胸やけ等の原因になるためです。

②服用後少なくとも30分程度は横にならないようにしてください。

→お薬の逆流を防ぐためです。

③服用後少なくとも30分間は水以外の飲み物や食事、ほかの薬をとらないようにしてください。→お薬の効果を最大限にだすためです。

(大崎 美智子)

社会保障シリーズ

薬害肝炎九州訴訟

5月21日、薬害肝炎九州訴訟の第1陣原告控訴審が福岡地方裁判所にて行われ、私は人生で初めて裁判を傍聴しました。裁判前の集会には、この日意見陳述をする予定の山口さんをはじめ、福岡や長崎、遠くは名古屋から総勢4～50名ほど参加されていました。

この日は原告側中心の意見陳述がありました。今回、原告側には被害に遭われた方が4人おられ、その中には22歳の女性もいました。彼女は生後間もなくクリスマシンを投与され肝炎ウイルスに感染させられてしまいました。現在彼女は看護師として働いていますが、看護師になるまでの道は、この薬害肝炎によって普通の人よりもはるかに険しく、苦しいものであったことを聞きました。私は薬害肝炎がこんなにも人生を狂わせてしまうことを痛感し、心が苦しくなりました。薬害肝炎は原告の将来の夢、希望を制限し、体の辛さはもちろんですが、大きく深い心の傷を負わせるものだということを感じました。一刻も早く、国・企業は責任を認め、原告患者さんたちに謝罪し、治療にかかるお金を給付してほしいと強く思いました。

(大崎 美智子)

最低投票率の定めもないのに…

改憲手続法案(国民投票法案)が強行可決される

慎重審議を求める国民の願いを踏みにじって改憲手続法案(国民投票法案)が自民・公明の与党によって参議院で強行採決されたことに抗議する市民集会が、5月15日に小倉北区で開かれました。

参議院に送られて1ヶ月にも満たない審議期間であったことから、参考人質疑や地方公聴会がいずれも直前に日程が設定され参考人や公述人から「急な日程で資料を精査する時間もなかった」と報道されるほど乱暴な進め方であったことから、集会参加者からは、強い怒りを込めた抗議の発言が相次ぎました。



特にこの法案には最低投票率の定めがない、有料意見広告が野放しにされている、公務員、教育者にたいする運動規制が盛り込まれている、などの重大な問題点が含まれており世論の批判も広がっていました。改憲手続法案が、日本をアメリカとともに戦争する国に作り変えようとする改憲の動きと一体のものであるだけに、「9条」の理念を高くかかげて広めていくことがいよいよ大切に思われました。

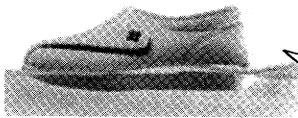
(秋好芳子)

快步主義

当薬局では、リハビリ用でも使え医学的に研究し開発された靴‘快步主義’を取り扱っております。

この靴の特徴は、①かるい！②ラク！③つまずきにくい！の3点があります。

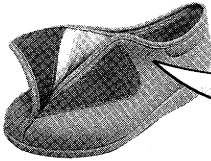
①どのくらい**軽い**かを実験してみたところ・・・



水に浮きました！

革靴にくらべ、約30～40%軽くなっています。 ★完全防水ではありません。

②また、なぜ**ラク**かというところ・・・



マジックテープになっている！

マジックテープなので、小さな力でラクに脱ぎ履きできます。

★設計によってマジックテープでないものもございます。

③最後に**つまずきにくい**理由は？！

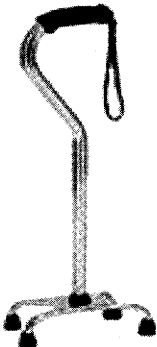
つま先が20mm
あがっている！



つま先を20mm、かかとを12mm
上げているので**つまずきを予防**。
また靴底がゴム底なので**衝撃を吸収**します。

つまずきやすい方、外反母趾の方にお勧め！ 男性用・女性用あわせて24種類あります。

4本杖はご存知ですか？



- 1本杖では不安定だと思われる方にお勧めです。
- 右きき・左ききにも対応しています。
- 杖先ゴムがすりへっても交換ができます。
- 高さは自由に調節できます。

遠慮なく当薬局にご相談ください。

堂本 研吾

シリーズ

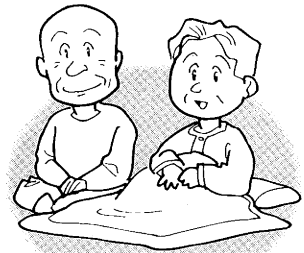
最新情報

五

アルツハイマー病治療に朗報！

アルツハイマー病の原因となるアミロイドを脳から取り除くワクチンの開発を進めていた国立長寿医療センター研究所一名古屋大チームが、マウスを使った実験で発症後に飲むと認知能力が戻ることを確かめました。

このワクチンは大量生産が可能なおうえ、薬液を飲むだけで簡単という利点があり、人への臨床使用が待たれます。



<ワクチンの仕組み>

- ①病原性がないウィルスの殻の中にアミロイドというたんぱく質を作る遺伝子を入れてある。
- ②口から飲むと、腸の細胞がこの「偽ウィルス」に反応してアミロイドを攻撃する抗体を作る。
- ③この抗体が脳にたまったアミロイドにくっつき、ばらばらにして取り除く。

<アルツハイマー病を発症したマウスでの実験結果>

ワクチンを飲ませたグループ⇒ほぼすべて、3ヵ月後には、記憶力など認知力を試す4種類のテストすべてで、成績が、発症前のレベルに戻った。

ワクチンを飲ませなかったグループ⇒全テストで成績が落ち、認知力の大半を失っていた。

(山本 弘子)

お知らせ
です

荻田店

開局時間の変更

月・水・金・土曜 / 9:00~17:00まで

火・木曜 / 9:00~18:30まで

日・祝日休みの他に 第2・第4土曜日がお休みになります。

営業時間

●月～金曜／9:00～18:30

●水曜／9:00～17:00

●土曜／9:00～12:30

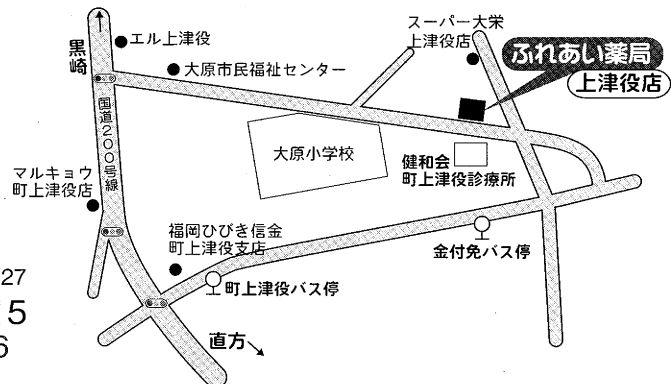
(日曜・祝祭日はお休み)

〒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



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。