

ふれあい COMMUNICATION たより

秋号
2008
Vol.36

●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



稲刈り (学童保育クラブの子どもたち)

健康な体作りは健診から

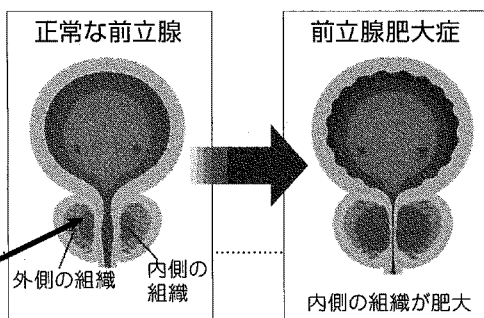
皆さん健康診断を受けていますか？今年から特定健診が始まりました。病院に行っている方は何らかの検査を行っていて自分の健康状態が把握できます。病院に何年もかかっていない方はこの機会に健康診断を受けてみてはいかがでしょうか？検査項目に若干の変更があり、メタボリックの判断基準となる腹囲の測定が追加されました。

自分の体を見直す良い機会になることはもちろんですが、ダイエットや運動などを始めるきっかけになるかもしれません。最近少し体重が増えたり、疲れやすくなっていたり、お腹周りが気になる方は一度健康診断を受けて自分の健康状態を把握しておきましょう。

(堀 信二)

前立腺肥大症

前立腺肥大症とは50代を過ぎた男性に多くみられ、前立腺に良性の増殖物ができて肥大するもので、そのため尿道が圧迫され排尿が困難になることがあります。



この膨らんでいる所が前立腺です。

原因：

はっきりとした原因は分かっていませんが、特に男性ホルモンの変化と関係があると言われています。

症状：

前立腺が肥大して尿の流れが悪くなると、前立腺肥大症の最初の症状が現れます。まず尿が出にくくなり、残尿感を感じることもあります。膀胱が完全に空にならないので、排尿回数が増え、夜もたびたびトイレに通うようになります（夜間多尿）。尿の量が大幅に減って勢いが弱まり、排尿が終わるときに尿がポタポタと滴るようになります。

診断：

直腸診で前立腺に触れて肥大の有無を調べます。

治療：

基本的には特に不快な症状（残尿感、頻尿など）や合併症（尿路感染症、腎機能障害、血尿、腎臓結石、尿閉など）がある場合を除き、治療の必要はありません。

治療を行う場合

▽薬物治療：

前立腺と膀胱の筋肉の緊張をゆるめ、尿を出やすくする薬

： ユリーフ、ハルナール D（後発品：塩酸タムスロシン）、エブランチル、フリバス、ミニプレスなど。

副作用： 血圧を下げる作用を持つため、立ちくらみ・めまいがまれに現れることがあります。

注意点： 症状を緩和する薬であって、前立腺肥大そのものを治療するものではないので自己判断で中止しないで下さい。



前立腺肥大症

男性ホルモンの働きを抑えることで前立腺を縮小させる薬

：プロスタール（後発品：レコルク）、パーセリンなど

副作用：まれに男性ホルモンの低下による性欲減退・勃起障害、女性化乳房（男性における胸のしこり）、肝機能障害が現れることがあります。

注意点：効果がでるのに4～8週間かかるので、すぐに効かないからといって自己判断で中止しないで下さい。

排尿障害が軽度で頻尿や尿意切迫などを主症状とする軽症を改善する薬

- ・前立腺の膨張や膀胱粘膜の炎症、尿の排泄を改善：セルニルトンなど
- ・前立腺を小さくする効果はないが、排尿障害（残尿感など）や排尿痛、夜間排尿の症状を軽減：八味地黄丸、牛車腎気丸、猪苓湯など

注意点：症状を緩和する薬であって、前立腺肥大そのものを治療するものではないので自己判断で中止しないで下さい。

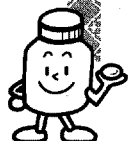
▽外科療法：

薬の効果がみられない場合は手術を行います。症状を緩和するには手術が最も良い治療法ですが、まれに合併症を引き起こすことがあります。

最後に：

前立腺癌においても前立腺肥大症の様に排尿困難・頻尿などが起こることがあります。

もし、頻尿（1日8回以上、就寝中1回以上の排尿）などでお悩みの方は念のために泌尿器科に受診されてみてはいかがでしょうか？



（堂本 研吾）

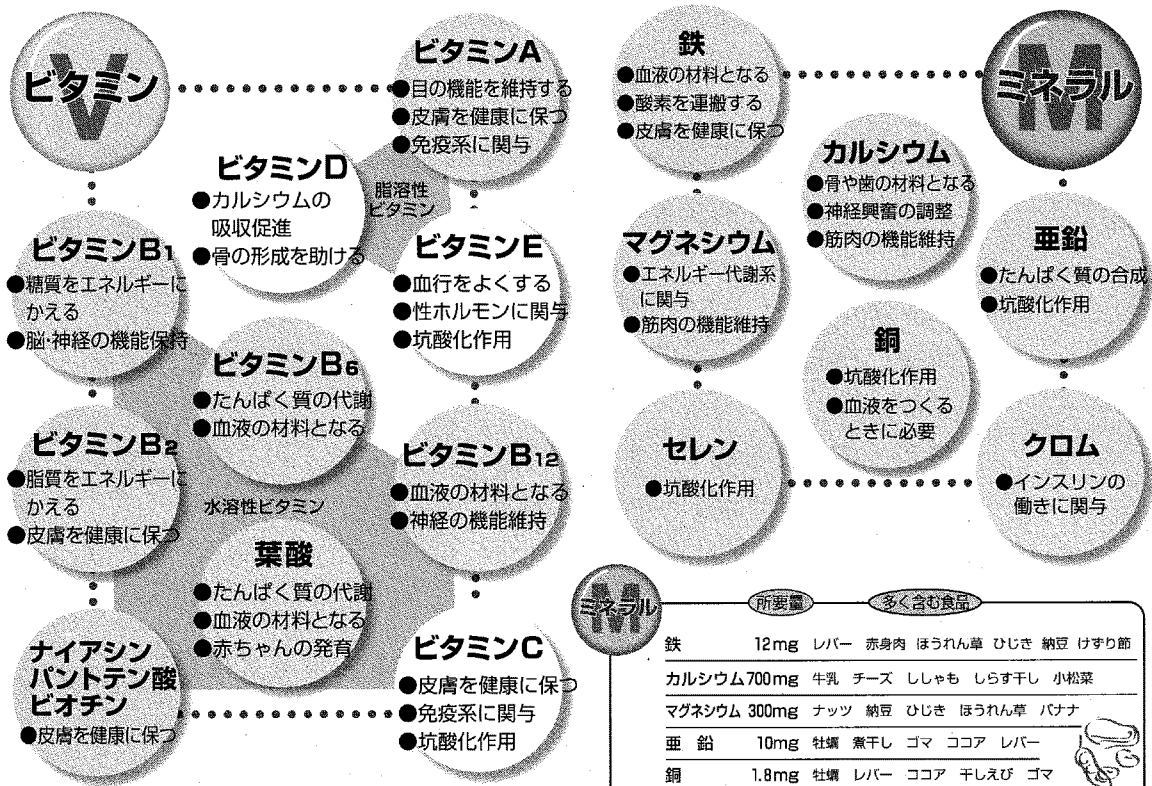
サプリワールド

《シリーズ3：サプリメントの使い方》

夏も終わり気温が低くなってまいりましたね。カゼなどひかれてませんか？

さて、今回は‘サプリメントの使い方’についてお話しします。

まず、代表的なサプリメントの性格を知っておくことが必要です。



主なビタミン・ミネラルの所要量と多く含む食品

	所要量	多く含む食品
脂溶性	ビタミンA 1,800IU	レバー うなぎ にんじん 小松菜
	ビタミンD 100IU	まぐろ さんま うなぎ 干し椎茸 さくらげ
	ビタミンE 10mg	大豆 うなぎ アボカド カボチャ アーモンド
	ビタミンB1 1mg	豚肉 うなぎ 胚芽米 ビーナッツ 大豆
	ビタミンB2 1.1mg	レバー うなぎ さけ 子持ちかれい 卵
水溶性	ビタミンB6 1.5mg	にんにく 鶏肉 まぐろ さけ たい
	ビタミンB12 2.4μg	しじみ レバー たらこ あさり
	葉酸 200μg	レバー 大豆 ほうれん草 さつまいも
	ビタミンC 100mg	いちご みかん ブロccoli ほうれん草

	所要量	多く含む食品
鉄	12mg	レバー 赤身肉 ほうれん草 ひじき 納豆 けずり節
カルシウム	700mg	牛乳 チーズ ししゃも しらす干し 小松菜
マグネシウム	300mg	ナッツ 納豆 ひじき ほうれん草 パナナ
亜鉛	10mg	牡蠣 煮干し ゴマ ココア レバー
銅	1.8mg	牡蠣 レバー ココア 干しえび ゴマ
セレン	50μg	うるめいわし あわび わらび ミルクチョコレート
クロム	30μg	ひじき 和牛肉 まいわし ザーサイ

ビタミンの安定性参考表

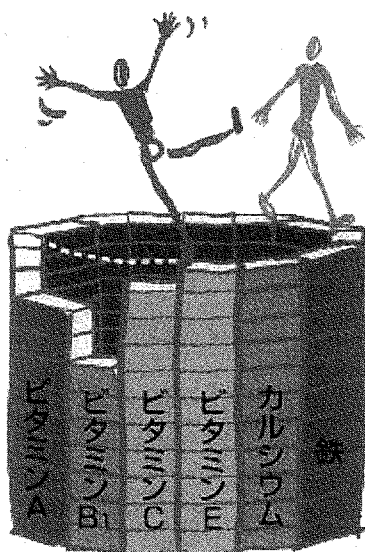
		光	熱	酸素	アルカリ	酸	調理損失率大値
脂溶性	ビタミンA	×	×	×	○	×	40%
	ビタミンD	×	×	×	○	○	40%
	ビタミンE	×	×	×	○	○	55%
水溶性	ビタミンB ₁	○	×	×	×	○	80%
	ビタミンB ₂	×	×	○	×	○	75%
	ビタミンB ₆	×	×	○	○	○	40%
	葉 酸	×	×	×	○	×	100%
	ビタミンC	×	×	×	×	○	100%

○：安定 ×：不安定

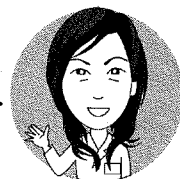
引用：五十嵐晴著「ビタミン」丸善ライブラリー

必要量をバランスよくとることで、健康の土台づくりをしていきましょう。ビタミン・ミネラルはそれぞれが身体の中で大切な役割を担っていると同時に、互いの力を補いながらチームワークを組んで働いています。このチームの連携プレイを円滑に運ぶためには、どのビタミン・ミネラルも欠かすことができません。トータルにバランスよくとって初めて十分に力を発揮し、健康を保つことができるのです。

(参照：大塚製薬 ビタミン・ミネラルBook)



今回は、
‘ライフスタイル別サプリ術’
をご紹介します。おたのしみに～♪



(長谷川 理恵)

原水爆禁止世界大会に参加して

核兵器は、人類に何の恩恵をもたらさないばかりか、苦しみと憎しみのみを生み出すものであり、廃絶以外に選択の余地はありません。唯一の被爆国である日本は、原爆の悲惨さを後世に伝え、世界中に発信する責務があります。

2008年原水禁広島大会には、高校生をはじめとする学生や世界各国からの若者が多く参加していたことに大変勇気づけられました。廃絶に向けたとりくみはこれからも長いたたかいとなることでしょう。被爆者や戦争体験者が高齢化した今、事実を風化させることが最も危険です。世界中の人々と手を



取り合って、努力し学習し行動し続ければ、必ずや核兵器廃絶の日が来ます。みなさん、核兵器をこの世からなくす運動と一緒に取り組みましょう。

(内海 善之)

安全安心 の 医療の取り組み



ふれあい薬局では患者様にお薬を安全に安心して飲んでいただきたいと思います。そのために、様々な取り組みを行っています。

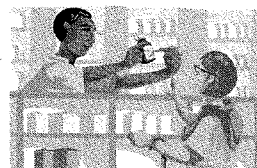
- お薬のチェックは薬品の名前、規格、数量などを調剤者と監査者の2人で行うようにしています。店舗により2人いない場合は一人で3度確認しています。



- 薬の数はコンピュータで管理しており、定期的に在庫を確認しています。特にインスリン、糖尿病薬など、薬を間違えると生命の危険につながるようなものは頻繁にチェックしています。

- 間違えると危険なお薬は窓口でお渡しする際に患者様と一緒に再度確認させていただく場合もございます。ご協力をお願いします。

細心の注意を払っておりますが、薬の数や内容に疑問がある場合は遠慮なさらず、すぐにご連絡ください。誠心誠意対応させていただきます。



(和田 奈美)

自己血糖測定器の紹介

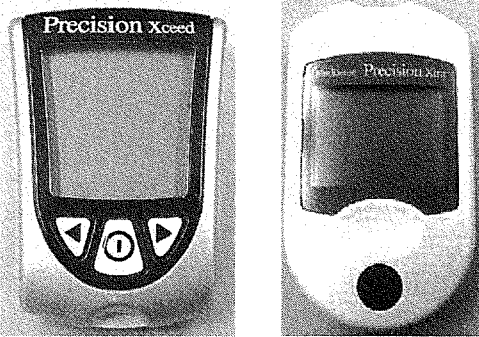
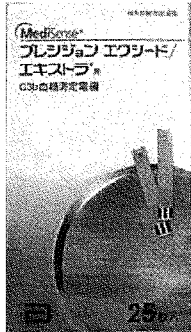
ご自分で血糖が測れるってご存知ですか？

血糖値を気にされている糖尿病の方や予備軍の方々は、自己血糖測定器を用いて血糖を測定し日々の血糖値を知る事は大変重要だと思います。血糖測定器は、今では非常に使いやすくなっており自己負担にて血糖を測定される方も増えてきました。今回は、血糖測定器とその付属品についてご紹介いたします。

◎血糖を測定するためには・・・下記の4つが必要になります。

☆自己血糖測定器（本体）	☆本体と同じメーカーの電極
☆測定に必要な血液を出す針	☆針を使う為に必要な穿刺具

病院等で糖尿病のお薬を貰っている方は、本体を病院が貸し出す場合がありますので血糖測定を希望される方は、必ず主治医にご相談されてから始めてください。

自己血糖測定器（本体）	左側の本体に使用出来る「電極」
プレジョンエクシード（当薬局お勧め） 	プレジョンエクシード / エキストラ G3b 血糖測定電極 
ニプロフリースタイルフリーダム	ニプロフリースタイルセンサー
アキュチェックコンパクトプラス	アキュチェックコンパクトドラム
グルコカード	ダイアセンサー

上記は一部商品のご紹介です。

使用方法など詳しい事は、薬剤師にお尋ねください。

*新しい電極を使用する場合は、必ず「補正用チップ」にて補正を行ってください。

（堀 信二）



ふれあい薬局利用委員会 NO.3 メンバー紹介

今回は若戸健康友の会幹事の

内村 敏男さんです。



1943年小学校卒業と同時に旧満州に渡り、1945年終戦を迎えました。

戦後は食べ物、着る物、寝る場所のないどん底の生活を余儀なくされました。多くの日本人の戦死、餓死、病死という無惨な姿を目の当たりにし胸を詰まされました。当時の八路軍より中国人民空軍建設に協力してほしいと話があり、みんなで相談し、空軍建設と中国革命に13年に亘り参加したことが民医連で働く動機になりました。民医連で活動できたことを幸せに感じています。

現在、友の会の活動に参加して、地域の方々と生活や健康の事などを語り、困っている事を解決する事が親睦を深めることだと教えられました。

ことわざに「笑う門には福来る」とあるように、健康には笑う事は大切です。

これからは、地域の方々と笑顔で接し、誰もが人間らしく、安心して暮らしていけるように、友の会でも活動できたらと思っています。今後ともよろしくお願いします。

2008年度
第8回

健康まつり

ふれあい薬局では、昨年同様、黒酢の試飲会や販売、その他健康食品の販売を予定しています。

ダイエット食品・減塩関連商品なども取り揃えて販売する予定です。この機会にご相談ください。

日 時

2008年11月9日(日曜日)

10:00~14:00

開催場所

町上津役診療所

