

ふれあい だより

新年号

2011
Vol.45

●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



新年明けましておめでとうございます

ふれあい薬局は、地域の方々や友の会の方々に支えられて今年14年目を迎えることが出来ました。かかりつけ薬局として、いつでも相談できる薬局を目標に今年もがんばりたいとおもいます。昨年は、民主党政権に時代は変わりましたが、あまり期待も持てず世の中は不景気のままで大変な1年でした。

今年は、統一地方選挙もあり自分たちの一番身近な市長選挙の年でもあります。

有権者一人ひとりの声を聞き入れ住みやすい町なるためにも大切な1票を考えて行きたいと思います。

今年1年間よろしくお願いいたします。

代表取締役 堀 信二

メタボリックシンドローム シリーズ④ 脂質異常編

“脂質バランス” に要注意

血液中の脂質には、細胞膜やホルモンの材料になるコレステロールと、体を動かすエネルギーになる中性脂肪があります。これらは体にとって必要不可欠なものですが、そのバランスが崩れると動脈硬化を招き、心筋梗塞、脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす危険があります。

シリーズ最終回は、脂質異常症（高脂血症）についてのお話です。



脂質異常症には次の3つの脂質がかかわっています。

- ① **LDL コレステロール**：「悪玉コレステロール」と呼ばれるものです。LDLは増えすぎると血管の壁に取り込まれてたまり、動脈まり、動脈硬化が進みます。
- ② **HDL コレステロール**：血管の壁にたまったコレステロールを回収する働きがあるため、「善玉コレステロール」と呼ばれます。
- ③ **中性脂肪**：中性脂肪が増えると、HDLが減ったり超悪玉LDLが増えて動脈硬化が進みます。

これらのバランスが崩れていて、LDLコレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDLコレステロールが少なすぎる場合を脂質異常症といいます。

脂質以上症の 診断基準 (空腹時採血)	LDLコレステロール値	140mg/dl 以上
	HDLコレステロール値	40mg/dl 未満
	中性脂肪値	40mg/dl 未満

日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007年版」より

動脈硬化の進行を防ぐにはこれらの値の範囲に脂質を管理する必要があります。ただし、LDLコレステロールに関しては、危険因子の数などによって目標値が異なります。高血圧、糖尿病、喫煙、加齢などの危険因子が多ければ多いほど心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

《治療の基本は生活習慣の改善》

① 食生活の改善 善玉をアップ

血液中の脂質のバランスは食事から大きな影響を受けているため、食生活の改善は脂質異常症の改善に大変効果があります。食生活ではまず肥満を予防することが大切です。肥満を改善するだけでLDLコレステロールや中性脂肪の値が下がります。体重を減らすには自分に合ったエネルギーを知りその量を守るようにしましょう。「シリーズ①内臓脂肪 編」で身長別の標準体重と必要なエネルギー量を表にして示していますので参考にしてください。

脂身の多い肉やバターなどの乳製品はLDLコレステロールを増やすため、1日の摂取量は300mg以下が目安です。また、中性脂肪の数値の気になる方は糖分の多いお菓子や果物も控えるようにしましょう。

さばやいわしなどの青魚やごま油、なたね油などの植物油や大豆食品にはLDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

食物繊維には余分なコレステロールを外に出す働きがあるため、野菜、きのこ類、海藻などを両手1杯くらいの量を摂るようにしましょう。



	食品類	目安量	コレステロール含有量(mg)
		(g)	
肉 類	鶏レバー	1人前(60)	222
	鶏もも肉(皮つき)	1人前(60)	98
魚 類	うなぎ(蒲焼)	1串(100)	138
	たらこ	1/2腹(40)	140
	しらす干し	1人前(30)	72
卵 類	鶏 卵	中1個(60)	252
	マヨネーズ	大さじ1杯	18
乳製品	プロセスチーズ	2枚(40)	31

② 運動 ■■■➡ 悪玉をダウン

運動には、エネルギーの消費だけでなく中性脂肪を減らしてHDLコレステロールを増やす効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分行いましょう。一度に30分行うのが難しければ10分くらいずつに分けて行ってもかまいません。

それ以外にも、階段を使うなど日常生活のなかでこまめに体を動かすのも消費エネルギーを増やすことにつながります。



③ 必ず禁煙

タバコは善玉コレステロールを減らしたり、血管を収縮させて血流を悪くし、動脈硬化を早めます。

《薬による治療》

●スタチン系薬剤

肝臓でコレステロールが作られるのを妨げます。脂質異常症の治療薬の中で、LDLコレステロール値を最も効果的に下げる薬として、広く使われています。中性脂肪値を下げる効果もあります。

●フィブレート系薬剤

主に肝臓で中性脂肪が作られるのを妨げる作用があります。HDLコレステロールを上げる効果も期待できます。

●EPA製剤

青魚に含まれる成分から作られた薬で、中性脂肪を下げる効果があります。また、血液をサラサラにする効果もあります。



医師はこれらの中から患者さんそれぞれに適した薬を処方します。

ただし、薬に頼りすぎることなく生活習慣の改善を続けることが大切です。

(中村ゆかり)

参考：「きょうの健康」



漢方薬とふれあう



今回もどんどんいきますよー。一緒に漢方の疑問を探ってみましょう。

Q1：家族(他の人)に漢方薬を飲ませてもよいですか？



A：漢方では同じ症状をしても、患者さん個人の「証（体質や体型）」によりつかわれる漢方薬が決まります。つまり、自分には効果のあった漢方薬が、同じ病状のように見える他の人に効果があるとはかぎりません。帰って副作用がでることもあります。

家族（他の人）が自分と同じ病気と思っても自分の薬を飲ませるのではなく、医師または薬剤師に相談して、その人に合った適切な漢方薬を服用してください。

Q2：西洋薬と漢方薬は一緒に飲んでもいいの？

A：基本的にはいいんです。西洋薬と漢方薬は決して対立する薬ではありません。両方の長所を生かすような使い方により優れた効果が得られることもあります。たとえば糖尿病の場合、血糖を下げる西洋薬と手足がしびれるというような症状を改善する漢方薬を併用することで、より効果的な治療ができることもあります。ただし、成分によっては一緒に飲まない方がよいものもありますので併用は注意が必要です。



Q3：以前もらったものと色、においまたは味が違うのですが、以前と同じように飲んでも大丈夫ですか？

A：漢方薬においても他の医薬品と同様に、個々の薬ごとに設定した製品規格に基づいた品質管理がなされていますが、漢方薬に使用する生薬は天然物であるため、気候、採取する時期、産地などの違いから色、においまたは味が一定しません。そのため、漢方薬も少なからず、色、におい又は味が違ってくることがあるのです。

さて、今回のお話で漢方シリーズは終わりとなります。聞きたいこと、気になることがありましたら、みなさんのかかりつけ薬局‘ふれあい薬局’の薬剤師に聞いてくださいね！いつでもお待ちしております。

（長谷川 理恵）



お薬なるほど情報



皆さんの中にはお薬をのむのが苦手で、「もっと薬が小さければいいのに・・・。」と思ったことがある方もいるかもしれません。しかし、小さいほどいいかというとそうでもないのです。大きすぎるとのどや食道にひっかかってのみにくくなりますが、逆に小さすぎると指でつまんだりシートから取り出しにくくなってしまいます。



ちなみに日本の錠剤の大きさはだいたい直径5～12mmですが、日本人が一番飲みやすいと感じるのは直径7～8mmだそうです。

それから、大きいから噛み砕いてのむのはちょっと待ってください！噛み砕くと効果がなくなるもの、強く出すぎてしまうものもあります。のみにくいと感じたらまず薬剤師にご相談ください。

(山口 綾乃)

Q&A 抗菌薬の服用について

Q：これから冬場になり、感染症の治療のために抗菌剤(抗生物質を含む)を服用する機会が増えてきますが、どんな点に注意したらよいでしょうか？

A：抗菌薬がその効果を発揮するためには、血液中の薬の濃度が、一定のレベル以上でなければなりません。このため各抗菌剤は、それぞれ最適の服用量・服用回数が決められています。一般的に1日量を1日1回で服用した方がよいものと1日何回かに分けて服用した方がよいものの2つのタイプがあります。自分に出された抗菌剤がどちらのタイプのものかを確認し指示された用法・用量をきちんと守ってください。また、途中で服用をやめると感染症がぶり返すことがあります。

出された日数分は、きちんとのみ終えてください。抗菌薬は、アレルギー症状を起こすことがあるので、その点にも注意してください。

(服部 泰)



所得税の医療費控除を利用しよう！

みなさん、1年間に医療費などを10万円以上支払った場合には、所得税が戻ってくることもあることをご存知ですか？ 今回は控除の対象となる範囲などをわかりやすくお知らせします。

1. 対象期間

1月1日～12月31日の1年間に支払った代金の対象

2. 対象範囲

納税者と税扶養されている家族分

3. 控除の対象となるもの（すべての金額を合算できる）

- ① 医療保険の一部負担金（病院・診療所・薬局・鍼灸所・訪問看護）
- ② 介護保険の一部負担金（施設や居宅で受けたサービス）
- ③ 入院時に支払った部屋代や食事代
- ④ カゼなどの病気を治療するために購入した一般販売薬
- ⑤ 通院のために要した交通費（タクシー代は緊急時のみ認められる）
- ⑥ 療養のために依頼した付添人の代金
- ⑦ 介護を要する方のおむつ代
- ⑧ こどもの不正咬合による歯列矯正 など

4. 控除の対象とならないもの

- ① 希望して入った個室などの差額ベッド代
- ② 人間ドック・美容整形
- ③ 健康食品や健康増進のためのビタミン剤
- ④ めがね・補聴器
- ⑤ 通院のためのタクシー代や自家用車のガソリン代 など



5. 手続きの方法

税務署で確定申告をおこなう必要がありますが、手続きは意外なほどカンタンです。税務署のインターネットホームページに申請用紙が掲載されています。

ただし、申告には公共交通機関による通院費以外は領収書が必要です。日頃から領収書を必ず保存する習慣を持ちましょう。

（内海 善之）

置き薬にいかがでしょうか？



キズパワーパッド

効能・効果

切り傷、すり傷、さし傷、かき傷、靴ずれ等の創傷及び軽度の熱傷の「治癒の促進」、「痛みの軽減」、「湿潤環境の維持」、「保護」。

キズパワーパッドの五つの特徴

1. キズを早くきれいに治す
2. 痛みをやわらげる
3. 高い粘着力と、優れた防水性・防菌性でお風呂やシャワーのときにも使えます
4. しなやかな貼り心地、しかも肌色半透明で目立たない
5. 軽いやけどにも使えます

キズパワーパッドとは？

キズパワーパッドは、はるだけで 自然治癒力を高め、キズを早く、痛みを少なく治し、そして キズあとも残しにくい という、これまでになかったキズケア製品です

キズパワーパッドの秘密

その秘密は、ハイドロコロイド素材。これまで病院などの医療機関で床ずれ・やけど・外傷の治療に使われてきたハイドロコロイド素材を、家庭向けキズケア製品として初めて応用。ハイドロコロイド素材の使用により、「キズをピッタリ覆って、キズ口に出てくる体液（滲出液）を保持した方が、キズは早くきれいに治る」というキズケアの新しい考え方（“モイストヒーリング”）をキズパワーパッドは実現します。

（堂本 研吾）

～健康まつり開催～

10月24日、「地域の輪・笑顔で結ぶ健康まつり」をテーマに第13回健康まつりが戸畑で開催され、実行委員として参加しました。ふれあい薬局では、手作り菓子を販売し即完売となりました。また「健康チェック」コーナーでも長蛇の列ができ大盛況でした。あいにくの雨天にもかかわらずたくさんのご参加ありがとうございました。

(高木 美央)



国立・市立・大学病院その他すべての医療機関の処方せんも取り扱っています

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火・木・金曜 9:00～18:00まで
- 水曜 9:00～20:00まで
- 土曜 9:00～17:00まで
- (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・火・木曜 9:00～18:30まで
- 水曜・金曜 9:00～17:00まで
- 土曜 9:00～12:00まで
- (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

- 火・木曜 9:00～18:30まで
- 月・水・金曜 9:00～17:00まで
- 土曜 9:00～17:00まで
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都郡苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-431-2317