

COMMUNICATION ふれあい だより

春号

2011

Vol.46

●発行責任者／堀 信二

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都市郡苅田町京町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

第4回健康チェックとコンサート



(血管年齢測定)



(宮崎さんによる友の会紹介)



(フルートとピアノのコンサート)



このたびの東日本大震災において、多くの人命が失われました。この場をお借りしましてお悔み申し上げます。また、現在でも行方がわからない方や治療を受けている方、また避難所での厳しい生活環境で日々を過ごされている方も大勢おられます。一刻も早い回復を切に願っております。

私たちふれあい薬局は、命と健康を守る医療機関として、復興支援に全面的に協力する所存です。地域のみなさまにおかれましても、どうかご支援・ご協力をお願い申し上げます。

(代表取締役 堀 信二)

健康情報シリーズ

○ **骨粗鬆症とは？** =骨がスカスカになる病気です

骨は中心に“骨梁”という柱が縦横にはりめぐらされた構造をしています。健康な骨はこの柱が太くぎっしりとつまっていますが、骨粗鬆症ではこれが細くなったり折れたりして骨の量（骨量といいます）が減り、骨がスカスカになってしまいます。自覚症状はほとんどないのですが、この状態では体の重みやくしゃみなどのちょっとした衝撃で背骨がつぶれる“圧迫骨折”が起こりやすくなります。また転倒すると骨折する危険がとて高くなります。そうなると入院・手術が必要なことが多く、高齢者の場合入院して安静にしている間に筋力が衰えてしまいます。その結果さらに転倒しやすくなったり、寝たきりになったりします。



○ **なぜ骨量が減ってしまうの？** =骨の入れ替わりのバランスが崩れて起こります。

ではなぜ骨量が減ってしまうのでしょうか。骨は一度作られたらそのままではなく、古くなった骨を“破骨細胞”が壊し“骨芽細胞”が新しい骨を作ること（骨代謝といいます）を絶えず繰り返しています。骨粗鬆症ではこのバランスが崩れ、骨を作る働きよりも壊す働きのほうが強くなり骨がもろくなります。

○ **原因は？**

骨粗鬆症の主な原因は、加齢・閉経・生活習慣（運動不足、偏食、喫煙、過度の飲酒など）・病気（甲状腺機能亢進症など）・薬（ステロイドなど）です。ステロイドも治療に必要な薬なので、他の病気でステロイドを服用中の骨粗鬆症の方は自己判断で薬を中止せず、主治医に相談してください。



○ 予防のために

骨を丈夫に保つために、カルシウム、ビタミンDを積極的にとりましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

牛乳、乳製品、豆腐、
干し海老や小魚（殻や骨ごと食べられるもの）など



<ビタミンDを多く含む食品>

干しいたけ、きくらげ
鮭、しらす干しなど



○ 治療は？ = 薬物療法が中心です。使う薬には次のようなものがあります

★骨を壊す働きを抑える薬

- ・ビスホスホネート製剤（B P 剤）：破骨細胞の働きを抑え、骨量を増やす働きがあります。
- ・選択的エストロゲン受容体作動薬：骨に対してエストロゲン（女性ホルモンの1種：破骨細胞の働きを抑えます）と似た働きをして骨量を増やします。
- ・女性ホルモン剤（エストロゲン）：女性だけに用いられます。閉経によって分泌が減少したエストロゲンを補います。

★足りない栄養素を補う薬

- ・ビタミンK₂製剤：骨量を増やす作用はあまりありませんが、骨を作る働きを助けます。
- ・活性型ビタミンD製剤/カルシウム製剤：骨代謝に必要なビタミンで、食事で不足している場合に補います。

～ビスホスホネート（BP）製剤使用中はお口の中にも気を配りましょう～

B P 製剤使用中に抜歯などの歯の治療を受けると、ごくまれにですが“顎骨壊死”や“顎骨髄膜炎”を起こすことがあります。原因はわかりませんが、定期的に口腔チェックや口内清掃を受けることで予防できると考えられています。B P 製剤が処方されたら歯科受診が勧められます。

〈参考：きょうの健康〉

（山口 綾乃）

みずむし・・・気になっていませんか？

★水虫とは？

水虫は、白癬(はくせん)菌というカビが皮膚に付着し、侵入すると起こる感染症です。人に伝染することもあるので、自分のためだけでなくまわりの人のためにも治療することは大切です。



【白癬菌のプロフィール】

本 名	白癬菌（真菌「カビ」の一種）
趣 味	旅（いろんな皮膚に感染する）
好きな食べ物	爪や皮膚の「ケラチン」というタンパク質
好きな場所	高温多湿なところ。お風呂のマットとかさいこー♪ 不特定多数の人が使用するスリッパ、サンダル、浴場のマットとか居心地いいぜ～♪
好きな季節	夏。寒く乾燥する冬はうごけな～い
サイズ	数μm（1 μm = 1/1000 mm）

●水虫には 4 つのタイプがある！

- ①^{しかん}趾間型・・・最もよくみられる型です。足の指の間、特に4番目と5番目の指の間が白くふやけて皮がむけます。症状がひどくなるとむずがゆいことがあります。
 - ②^{しょうすいほう}小水疱型・・・5月初旬ごろから梅雨時にかけて増えます。土踏まずなどに軽い赤身を伴う小さな水疱が多発します。水疱は1週間程度で乾燥し、ぼろぼろと皮がむけてきますが、ほかの部位にまた新しい水疱ができて、少しずつひろがってゆきます。
 - ③爪水虫（爪白癬）・・・爪の中に白癬菌が入って爪が白く濁ったり、厚くなったり、もろくぼろぼろとかけたりもします。見た目の悪さだけでなく、水虫を繰り返す原因になります。
 - ④角化型・・・まれにみられる型です。足の裏、とくにかかとの部分の角質が厚くなり、表面がザラザラになって皮がむけてきます。冬にあかぎれやひび割れを作ることもあります。かゆみなどの自覚症状はほとんどありません。
- 治療はまず、塗り薬（クリーム、液、軟膏）を使います。治りにくい場合に医師の処方により飲み薬を使って治療していきます。
 - 水虫にならないためには、毎日足をキレイにあらひ水気をとって、長時間足が蒸れた状態にしないことです。水虫になってしまったらすぐに治療を始めましょう。（長谷川理恵）

お薬なるほど情報



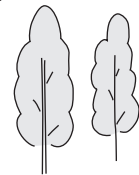
薬の名前に書いてある「mg」について

「お薬が〇〇という薬から、××という薬に変わったら、1 mg から 5 mg に増えてしまったんです。5 倍も mg が増えてしまいました。急にこんなに飲んで大丈夫なんですか？」といった質問を受けることがあります。

薬の mg 数とは、その薬の有効成分の重さのことです。重さは成分によりさまざまで、1 錠あたりの mg 数はその成分が持っている作用の強さによって、決められます。同じ成分であれば mg の値が大きくなるほど効き目も強くなりますが、違う成分であれば mg 数だけで比較することはできません。医師は作用の長さや強さによって患者さんに適した薬の量を選んで処方していますので安心してお飲み下さい。



(中村ゆかり)



お薬の Q & A

Q：花粉症治療でよく使われるお薬で長期に使い続けない方が良いお薬はなに？

★血管収縮薬（ブリピナ液・ナシピン液）

鼻づまりがひどい場合のみ一週間ほどに限り使用されます。長期連用すると逆に鼻づまりがひどくなります。

★経口ステロイド薬（プレドニゾロンなど）

他のお薬を試しても花粉症の症状がよくなる場合副作用がでないように通常短期間で使用します。くしゃみ、鼻水、鼻づまりに効果があります。

★経口ステロイド薬と抗ヒスタミン薬の合剤（セレスタミン）

くしゃみや鼻水に即効性がある抗ヒスタミン薬と上記のステロイド薬の合剤です。ステロイド薬が入っていますので使用を通常短期間にとどめます。

以上が長期で通常は使用しない花粉症のお薬になります。

(堂本 研吾)

北九州市のガン検診を受けましょう！

みなさん、北九州市が実施する健診診断やガン検診を受診していますか？千円程度の負担で受けることができるのに、受診率は最も高い子宮頸ガン検診で12.6%、最も低い大腸ガン検診では2.1%に止まっています。受診率が低い理由は「受診方法がわからない」ことに尽きると思います。

ここでは、各種ガン検診の受診方法などをご紹介しますので、安価に受診できるガン検診を大いに利用しましょう。

種類	対象者	検診内容	料 金	実 施 場 所
胃	35歳以上	問診、胃部X線	千円、但し検診車受診で40歳以上の方 900円	各区役所、市民センター、 胃ガン検診ステッカーの ある医療機関
大腸	40歳以上	問診、便潜血反応	500円	各区役所、市民センター、 大腸ガン検診ステッカー のある医療機関
肺	40歳以上	問診、胸部X線	無料	特定健診（集団検診）と 同時に実施
前立腺	50歳以上	P S A 検査	千円	各区役所、市民センター、 前立腺ガン検診ステッカ ーのある医療機関
子宮頸部	20歳以上 の女性	問診、視診、細胞 診、内診	千円	子宮頸ガン検診ステッカ ーのある医療機関
乳	40歳以上 の女性	問診、マンモグラ フィ、視診、触診	千円	市内の指定医療機関等
	30～39歳以 下の女性	問診、視診、触診	700円	

一定年齢以上の女性には子宮頸ガン・乳ガン検診の「ガン検診無料クーポン配布」が郵送されます。

また、以下の方は受診料が免除されます。

- ①70歳以上の方
- ②市民税非課税世帯の方
- ③生活保護世帯の方
- ④後期高齢者医療被保険者証を持っている65歳～69歳の方

詳しくは、戸畑区役所生活支援課 093-871-1501 にお尋ねください。

（内海 善之）

春のおすすめ商品



暖かな日差しを感じられるようになった今日この頃！
お散歩やお花見など、外出するのが楽しい季節となりました。
そこで！！
今回は、履きやすく歩きやすい、おすすめシューズをご紹介します。

健康・快適シューズ市場 NO.1 アサヒシューズ「快步主義」シリーズ



☆おすすめポイント☆

- ① 軽くてソフトな履きごち！
- ② マジックテープ、ファスナーで脱ぎ履きがラクラク！
- ③ つま先とかかとの巻き上げでつまずき防止！

【人気 NO.1 の L011】



【おしゃれなデザインのL038】



【この春一押しのL073K】



この春は新作も豊富に登場！
店頭にはないデザイン、サイズのものはお取り寄せいたします。
お気軽にお申し付けください。

その他の歩行補助・転倒防止お役立ちアイテムの紹介

●伸縮ステッキ&折りたたみステッキ

アルミ製で軽く、伸縮式なので簡単に高さ調節ができます。
取り替え用の杖先のゴムも取り扱っています。
(ゴムの磨耗、劣化は危険です！定期的に取り替えることをお勧めします。)



●転倒防止靴下

テレビで紹介され、話題の靴下！
つま先が上向きになることでつまずき・転倒を防止します。
当薬局でもお取り寄せ承ります。
(現在、入手困難になっており、取り寄せにお時間がかかる場合があります。)



(竹畠 沙織)

第4回 健康チェック&コンサート

＝ 97名参加で大盛況 ＝

天候にも恵まれた3月5日（土）午後、恒例の薬局主催の（健康チェック）と（コンサート）を行いました。

今回は松本優哉さんのフルートと島村朝子さんのピアノのコンサートから始まりました。愛の讃歌・シチリアーノ・川の流れのように等知っている曲もあり口ずさむ方々もいらっしやい



ました。日本の曲をクラシック調にアレンジしたり、曲想を説明しながら演奏してくださったので、想像力を膨らませながら澄んだ音色に耳を傾けることができました。

その後、若戸健康友の会の宮崎久代新

会長から加入のお願いがありました。そして、血管年齢と骨密度の測定を行いました。測定の結果が目に見えるのでちょっぴり反省する方・満足される方それぞれでしたが、楽しいひとときとなりました。（木村 明美）



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 9:00～12:30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

京都市苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311
Fax 093-431-2317