

COMMUNICATION ふれあい だより

春号

2009

Vol.38

●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



薬剤師による血糖測定



看護師による血圧測定

**ふれあい健康チェック&コンサートへの
御参加ありがとうございました。**

(8ページに詳報)

最近、テレビ中継では国会議員が論戦されている様子がよく映し出されています。不況と呼ばれる世の中、派遣労働者の削減や年金受給の問題、学生の就職内定取り消しなど暗いニュースが耳に入ります。また、生活給付金に関しても論議されていますが、国民生活を直視しているようには感じられません。

今年は、総選挙の年です。選挙のパフォーマンスなのか分かりませんが派手な言論や国会運営も目立ってきました。本当に国民のために想っている政治家であれば緊急でやらなければならない行動や措置をとって欲しいものです。

私たち有権者は、今こそ国民の声に耳を傾け、行動できる政治家に1票を投ずるべきです。その為にも、今の情勢をきちんと見極めて判断していかなければなりません。

(堀 信二)

お腹の健康法

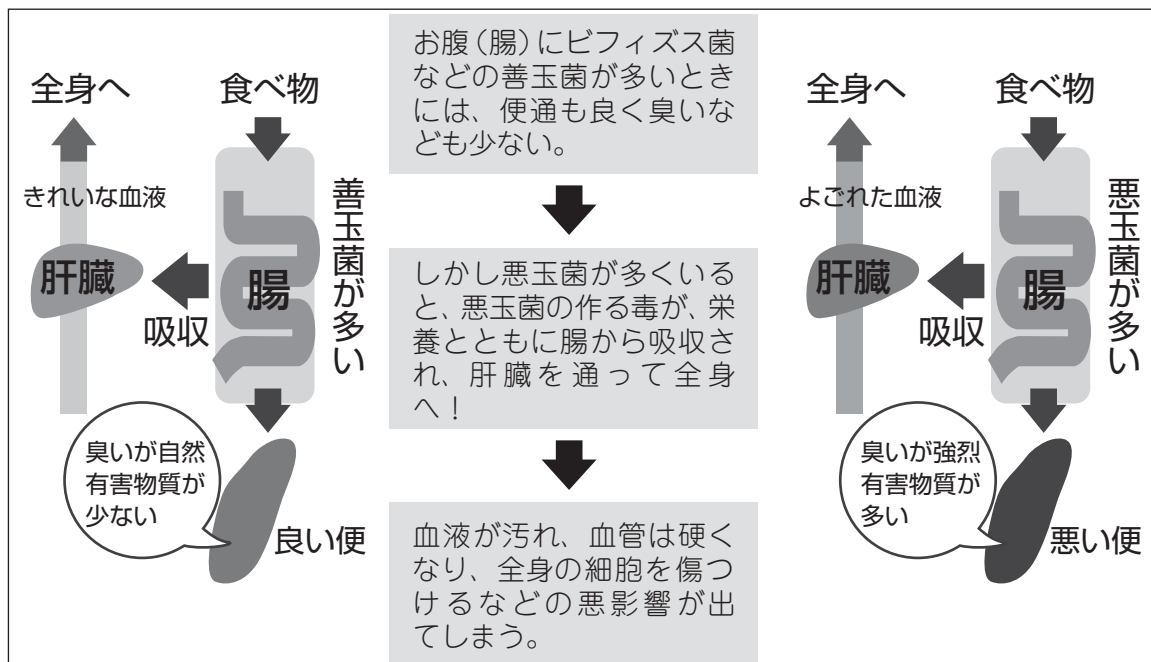
あなたのお腹は健康ですか？便秘や下痢に悩んでいませんか？
実は、お腹の健康は体の健康に深く関係があるのです。ご存知ですか？
今回は腸で働く腸内細菌についてお話します。

■ まずは自分のお腹の健康度をカンタンにチェックしてみましょう

腸で働くビフィズス菌などの善玉菌の元気さが、**若さと健康**のバロメーターです。
そんなお腹の様子は、生活習慣からうかがえてきます。あくまで「目安」ですが、
まずは、自分の生活を振り返ってみましょう。4つ以上あてはまるものがあつたら、
あなたの腸は汚れているかも！？さあ、チェックしてみましょう！

- | | |
|---|--|
| ☐ ニキビ、吹き出ものなど、肌荒れに悩んでいる | ☐ 食事の時間が不規則 |
| ☐ ゆっくりトイレに入れない、行きそびれることがある | ☐ 夜ふかしをすることが多い |
| ☐ 肉が大好きで、野菜はあまり食べない | ☐ ストレスがたまっている |
| ☐ 最近、オナラや便の臭いが、かなり気になる | ☐ ファーストフードをよく利用する |
| ☐ 運動不足で、すぐバスやタクシーを使ってしまう | ☐ 便秘などで、便通が不規則だ |

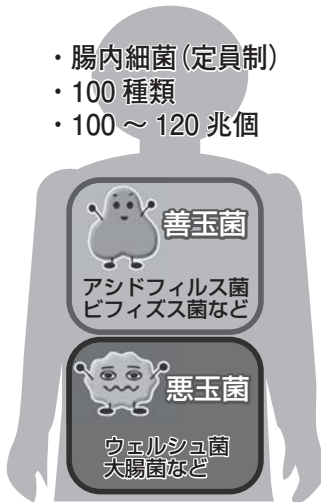
■ 腸が汚なくなると、どうして全身に影響が出るのでしょうか？



腸内細菌について《善玉菌と悪玉菌》

人間の腸の中には、100種類・100～120兆個もの腸内細菌が住んでいます。なんと！合計約1kg以上にもなります。残念ながら、この細菌の定員が増えたり減ったりすることは、ほとんどありません。つまり片方が増えれば、片方は減ってしまうのです。

- ・腸内細菌(定員制)
- ・100種類
- ・100～120兆個



 善玉菌	腸内を酸性にし、外から襲いかかる有害な菌をやっつけ、免疫力を高める。普段は上手く悪玉菌をおさえている。年齢とともに減る傾向があるうえに、食生活の乱れやストレス、過労などによっても減少しやすい。腸内ビフィズス菌、腸球菌、ユウバクテリウムなど。
 悪玉菌	たんぱく質を分解し、インドール、フェノール、アンモニアなどの有害物質を作り出す。腸内をアルカリ性にする。免疫力も低下させる。食生活の乱れやストレスの多い生活でも簡単に増えてしまう。大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など。

腸内の善玉菌を増やすには・・・

●「乳酸菌」を摂る！！

「乳酸菌」とは、乳糖やブドウ糖を栄養源に、乳酸などの有機酸をつくる菌の総称です。

動物性乳酸菌：ヨーグルト、チーズなどの乳製品

植物性乳酸菌：キムチや味噌・醤油などの乳酸菌

動物性であれ、植物性であれ「生きて腸まで届いた乳酸菌」は、善玉菌の増殖を促し、自らも悪玉菌を退治する頼もしい細菌です。

腸内の乳酸菌が増えたとお腹が健康になるだけでなく、体全体の健康につながります。

ぜひ、乳酸菌を積極的に摂りましょう♪



(和田 奈美)

サプリワールド

《シリーズ4：スポーツマンのためのサプリメント》

まずスポーツなんてしてないんですけど!と思ったあなた。わたしもです。でも、サプリワールドを読んでる方の中にはスポーツマンがいるはず!と信じて今回はスポーツマンのためのサプリについてお伝えします。

★カラダづくりに★

カラダづくりといえば筋肉づくりです。それにはたんぱく質とビタミンB群を。これらは肉、魚、卵、豆類に多く含まれます。さらに骨の健康のために牛乳、小魚、豆類などからカルシウム補給もしっかりと♪

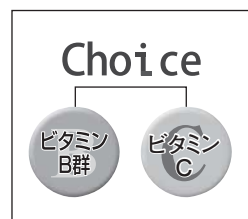
ビタミンB群: 筋肉を作り出すのに必要。

カルシウム: 丈夫な骨づくりに。筋肉をスムーズに収縮させるはたらきもある。



★持久力をつけたい ★

持久力を必要とするスポーツ(マラソン、水泳など)では体内で長時間にわたりエネルギーをつくる必要があります。糖質や脂肪を燃やしエネルギーの産生に欠かせないのが、ビタミンB群。さらに有酸素運動によって発生する活性酸素対策に抗酸化ビタミン(ビタミンC)をプラスして、持久力アップを目指しましょう。



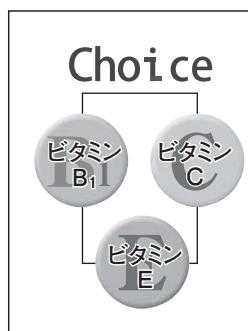
★集中力UP★

脳にきちんと栄養が届いてないと、試合の時などは最大限に力を発揮できませんよね! そのためには、脳にも栄養補給を。集中力UPには、糖質とビタミンB1です。ビタミンB1は大豆、そば、玄米などに含まれます。

ビタミンB1: 脳のエネルギー源となる糖質の代謝を助け、集中力を高める。

ビタミンC: プレッシャー対策に。

ビタミンE: 脳細胞を活性酸素の攻撃から守り血流をよくする。



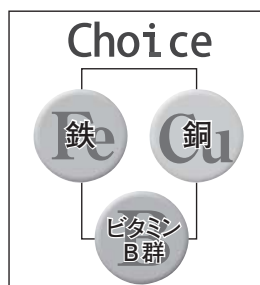
★スポーツ貧血★

マラソンなどの持久型のスポーツをする人が特に気をつけたのが、スポーツ貧血。ランニング中は通常の2倍近い速さで血液の成分が壊れていくといわれ、鉄やたんぱく質の不足が貧血に結びつきやすいのです。日頃から、鉄分とたんぱく質の豊富な牛ヒレ肉、卵、マグロ、さらに銅を多く含むレバーやココアなども意識して摂るようにしましょう。

鉄：酸素を運ぶ赤血球の材料となる。

銅：赤血球の合成に必要。

ビタミンB群：血液を作る時に必要。



おすすめサプリ～グルコサミン～

健康食品で今話題のグルコサミンは、軟骨や靱帯、関節の結合組織の組成に必要で、スポーツマンのしっかりとした骨格づくりに役立ちます。また、関節炎などの症状改善や、ケガや故障を早く回復させたいときにも、積極的に摂ることをおすすめします。



(長谷川 理恵)

次回は女性必見、‘ダイエットのためのサプリ’についてです。お楽しみに♪

Q&Aコーナー Q

水虫の薬は悪くないところにも塗らないといけませんか？



Ans

一見正常に見える部分にも水虫の菌(真菌)は潜んでいる可能性があります。しっかりと菌を殺すため、自分が悪いと思っている範囲よりも広くまんべんなく塗ってください。かゆみがなくなって見た目にはきれいになってからも菌は残っていることが多いので、途中でやめると再発し治りにくくなる可能性があります。また水虫の菌は汗やじめじめとした環境を好むので、患部を清潔にして風通しをよくしておくことも

重要です。これは感染の予防としても有効です。水虫の塗り薬には①液剤②軟膏③クリーム剤④ゲル剤があります。1日に塗る回数も薬によって異なるため、自分のお薬が1日何回塗るのかをよく確認して使いましょう。



(山口 綾乃)

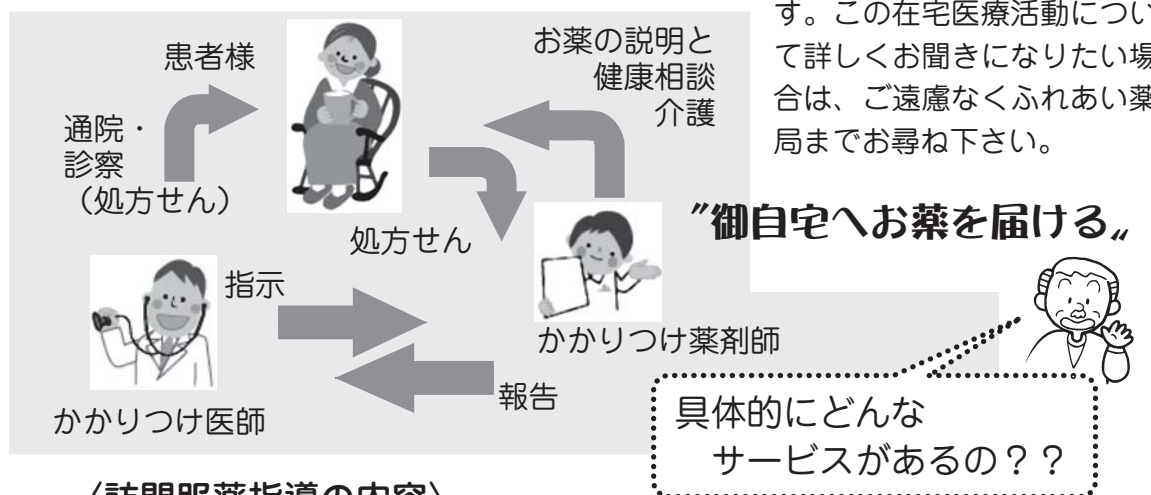
シリーズ ★ふれあい薬局の在宅医療活動 紹介★

ふれあい薬局では体が不自由な患者様などを対象に、ご自宅へ薬をお届けし説明をしたり、薬がのみやすいように工夫したり、また必要だと思う薬を医師に提案しています。このように患者様の治療が良い方向に進むように、一人ひとりに合わせた在宅医療活動を行っています。

また薬のことだけでなく、患者様が生活しやすくなるように必要な福祉用具や介護用品（例えばオムツや栄養剤など）についての相談にも応じています。

このシリーズでは、私達が普段行っている在宅医療活動についてご紹介していきます。

この在宅医療活動について詳しくお聞きになりたい場合は、ご遠慮なくふれあい薬局までお尋ね下さい。



〈訪問服薬指導の内容〉

- ①飲まれているお薬の効き目や副作用がないかなどをチェックします。
- ②飲み忘れや飲み間違い防止のため、くすりを1回分ずつにまとめます。さらに残っているお薬の日数整理や、薬箱の作成、また飲み忘れないようお薬に日付をいれたり、お薬のボードを作ってお渡しすることもあります。
- ③くすりが飲みづらい場合、のみやすい形のお薬に替えてもらうよう医師に紹介し、変えてもらいます。
- ④飲み合わせの悪いくすりがないかや、他の医院からもらった薬で重なったものがないかを確認します。また、食べ物や健康食品と薬との飲み合わせを確認します。
- ⑤介護用品、衛生用品の相談に応じます。

また福祉用具や介護用品（栄養剤、トロメイク、オムツなど）の配達も行います。



（原口 美智子）

日焼け止めの選び方

紫外線量は、5月～8月が最も強くなります。日焼けは、時間の進行と共に肌の組織（真皮）に影響を与え、色素沈着やしみの原因となります。また、肌の水分を失わせて、かさついたり、ごわつた肌の状態にしてシワを増やす要因の一つです。よって、肌に無理なく、日焼けを防止するためには、良い（低刺激）日焼け止めを選ぶことが大切です。

日焼け止めを選ぶための基準

SPFとは？ B波から肌を守る効果を示す数値

B波：短時間で肌に赤み・炎症を起こさせ、肌を黒くする物質

PAとは？ A波から肌を守る効果を示す記号

A波：真皮までに影響を与え、色素沈着やしみの原因物質

☆3段階表示で、+が多い方が、効果が高いことをあらわします。

ふれあい薬局で扱っている低刺激性日焼け止め

（一般の日焼け止めよりも添加物が少なくお肌に負担が少ない。）

2e（ドゥーエ） 【化粧品】	 日焼け止め	SPF50+, PA+++ 紫外線をしっかりカットしたい方におすすめ 塗った後白くなりにくい
	 日焼け止め （ノンケミカル）	紫外線吸収剤無配合 SPF45, PA+++ ひやけ止めに過敏な方、お子様のもおすすめ 塗った後が白くなりやすい
NOV（ノブ） 【医薬部外品】	 UVローション	紫外線吸収剤無配合 SPF23, PA++ オフィスや日常生活の時におすすめ のびがよく全身に使いやすい
	 UVシールド	紫外線吸収剤無配合 SPF35, PA++ スポーツなど屋外ですごす時間が多い方におすすめ 塗った後お肌がしっとり
	 UVスティック	紫外線吸収剤無配合 SPF50, PA+++ リゾートや、どうしてもやきたくない時におすすめ しっかりガードするファンデーション

ふれあい薬局で取り扱っている2e（ドゥーエ）、NOV（ノブ）は、低刺激で皮膚の敏感な方でも安心して使える商品です。皮膚科の先生おすすめでもあります！！
 お肌のトラブルが多い方、一度お試し下さい♪

（宮崎 千比路）

ふれあい薬局主催・若戸健康友の会共催

健康チェック& ふれあいコンサート

104名の参加で大盛況
ご参加ありがとうございました

ふれあい薬局戸畑店では、昨年に引き続き2度目の行事として、3月14日の土曜日の午後、ケアハウスらいふ戸畑の地域交流スペースで「ふれあい健康チェック&コンサート」を開催しました。健康チェックでは、「血糖値」「血管年齢」「血流測定」「血圧測定」の4コーナーを設けて、各コーナー 50名から80名の測定をしました。なかには血糖測定で、値が高かったため早速受診された方がいました。



参加者のアンケートでは、「時々行ってほしい」「血管年齢、血流測定は初めてのことでよかった」という声を多く頂き、喜ばれました。

ふれあい薬局では地域の方々の健康を守るために今後もこのような取り組みを行っていきたいと思っています。

また、戸畑けんわ病院の栄養士手島真裕美さんによる「生活習慣病にならないための食事のポイント」の講話では、

ためになったという意見が多数で、熱心にメモを取りながら聴き入っていました。

コンサートは「オカリナ佐々木慶一郎氏とギター長谷川透氏のコラボレーション」。オカリナ奏者は若いころ交通事故にあい、現在車いす生活で左手は使えないなか、右手のみで演奏し、参加者に多くの感動と勇気を与えてくれました。

当日は予想を上回る参加で十分な対応ができなかったことをこの場をお借りしてお詫びします。次回は反省を活かし、より充実した行事にしていきたいと思っています。

(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・祝祭日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332

Fax 093-881-2469

薬剤師募集 随時受付

薬学生の為の奨学金制度あり

月額 50,000円

連絡先

北九州保健企画・☎093-881-5554

●法人eメール

k-kikaku@fureai-ph.jp

●ホームページ [www:// : fureai-ph.jp](http://www.fureai-ph.jp)