

ふれあい だより

COMMUNICATION

春号
2010
Vol.42

●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

ふれあい健康講座とコンサート



平松 Dr. によるお話



上野さんによる友の会活動紹介



オカリナとギターのコンサート



参加された方々

2010年1月16日付けで、(有)北九州保健企画の代表取締役役に就任いたしました。

入職して以来「民医連医療」のすばらしさに感銘し、私もこの一員になった喜びをかみ締めながら働いて参りました。民医連の薬局として今後も地域に根ざした活動をさらに前進させ、新たな時代を切り開いて行きたいと思ひます。

世の中にはまだまだ十分な医療を受けることが出来ない方々も多くいらっしゃいます。健康で最低限の生活は憲法25条で保障された権利です。その権利を有効利用する為にはどうすればいいのか、また平和憲法9条を守るためにはどうすればいいのか、調剤薬局として何が出来るのか、多くの課題が山積みではありますが地域の方々や友の会の方々のお力を借りながら共に知恵を出し合い、より良い医療活動を目指して参ります。

今後とも、職員とともどもよろしくお願いいたします。 (堀 信二)

メタボリックシンドローム シリーズ① 内臓脂肪編



～あなたは大丈夫！？
メタボの仲間入りしてないですか！？～



すっかり皆さんの知るところとなったメタボリックシンドローム（通称メタボ）ですが、シリーズで1年を通してメタボについて考えてみましょう。シリーズ①では主に内臓脂肪型肥満についてのお話です。

では、メタボリックシンドロームがどういう状態なのかおさらいしていきましょう♪

メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪型肥満（内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満）に加え、高血糖、脂質異常（中性脂肪やコレステロールの異常）、高血圧などが複数見られる状態をいいます。

内臓脂肪蓄積

腹囲 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$

+

●脂質異常

●高血圧

●高血糖

のうち2つ以上

では、内臓脂肪とは何か・・・？

私たちの体には皮下脂肪と内臓脂肪があります。

皮下脂肪は主に内臓を保護し、体温を保つのに役立ちます。内臓脂肪は、食事から得たエネルギーを一時的に脂肪に合成し貯えられたもので、必要に応じて生命維持活動に使われます。どちらも体にとっては大事な脂肪です。しかし、残念ながら内臓脂肪は過剰になると、血液中に中性脂肪として多く存在するようになり、血液をドロドロにして、動脈硬化を引き起こす原因になってしまうのです。内臓脂肪は簡単にたまってしまうので要注意ですが、減らしやすいのも特徴です。たまってしまった内臓脂肪を減らすことや、たまらないようにすることは、食事や運動など日々の心がけ次第ということです。

なぜ、内臓脂肪がたまってしまったのか・・・？

飲食での摂取カロリーが、活動による消費カロリーを上回ることによって内臓脂肪が蓄積します。1日に必要なエネルギーの目安は、以下の式で求めることができます。

標準体重 [身長(m)×身長(m)]×22×25～30kcal

次のページに身長別に体重と一日に必要なエネルギーを示した表があるので参考にさせていただきます。運動量の少ない方はエネルギーの少ない方の数値を参考にさせていただきます。

身長	140	145	150	155	160	165	170	175
標準体重	43.1	46.3	49.5	52.9	56.3	59.9	63.6	67.4
エネルギー	1100	1200	1200	1300	1400	1500	1600	1700
	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000

内臓脂肪を減らそう

必要なエネルギー量がわかったところで、摂取カロリーがオーバーしていた方は減量を行います。摂取カロリーを抑える事と消費カロリーを増やすことを考えます。
まずは摂取カロリーを抑える事から始めましょう。

ポイント1：栄養のバランス

摂取カロリーを守ることは大事ですが、エネルギーを気にして、食べる量を減らしたり、特定の食品だけ食べたりすると、体に必要な栄養素が不足することにもなります。

- 主食・主菜・副菜を毎食そろえる。

主食：ごはん、パン、麺

主菜：肉、魚介類、卵、大豆、大豆製品

副菜：野菜、きのこ、海藻など



- 1日に牛乳、ヨーグルトはコップ1杯程度、果物はみかん2個程度
- 揚げ物、炒め物、マヨネーズやドレッシングをたっぷり使ったサラダなど、油を使った料理は1日2品まで。

ポイント2：食べ方のパターン

摂取エネルギーを守っても、食事の回数やタイミングによっては減量の効果を減らしてしまいます。以下の点に気をつけましょう。

- 何か食い、むら食い、まとめ食いをしない。
- 夕食は軽めに、寝る前2～3時間はなるべく食べない。
- 食事は抜かないようにし、規則正しくとる。
- ゆっくりよく噛み、早食いしない。

ポイント3：運動はあくまでも食事のサポート

運動でがんばって消費するカロリーを増やせば、食事は減らさなくてもいいとお考えの方もいるでしょう。しかし、運動で消費するカロリーは思っている以上に少ないのです。例えば、ウォーキングの消費カロリーについて考えてみましょう。



ウォーキングでの消費カロリーは $0.076 \sim 0.082 \times \text{体重} \times \text{歩いた時間(分)}$ で計算できます。
 体重65 kgの方が、30分歩いて消費できるカロリーは $0.08 \times 65 \times 30 = 156 \text{ kcal}$ となり、ご
 飯一膳分(185 kcal)よりも少ないのです。(下記参照)

というわけで、運動だけでの減量は難しいことがわかりますね。
 しかし運動は、食事で減らした体重がリバウンドしないためのサポ
 ートをするので、できる範囲で行うことが大事です。
 運動ができない方もラジオ体操で57 kcal、ストレッチでは31 kcalを
 消費することができますよ。



主な食品のカロリー量

ご 飯 1膳 110 g	185 kcal	食パン6枚切り 1枚60 g	158 kcal
ビール 1缶 350 ml	141 kcal	堅焼きせんべい 1枚20 g	75 kcal
大福もち 1個 70 g	165 kcal	ショートケーキ 1個80 g	275 kcal



さあ、今日から内臓脂肪を減らしてメタボから脱出しましょう。
 次回シリーズ②はメタボの要因になる高血圧についてのお話です。
 乞うご期待♪

和田 奈美

Q. 花粉症で市販の鼻炎の薬を飲んでいるのですが風邪をひいてしまいました。市販のかぜ薬を飲んでいいのでしょうか？

A. 市販の鼻炎の薬の多くにはアレルギーを抑えて炎症をしずめる効果のある、抗ヒスタミン薬と呼ばれる成分が含まれています。この成分は市販のかぜ薬にも含まれていることが多く、同時に飲むと抗ヒスタミン薬の1日の限量量よりも多くとってしまうことがあります。その結果、副作用が出てしまうことにもつながります。市販のかぜ薬を飲む場合には、薬剤師に飲んでいる鼻炎の薬を伝えて一緒に飲んでもよいか確認してから飲むようにしましょう。

また一般的な注意として、抗ヒスタミン薬は眠気が出ることがあるので車の運転などは避けてください。緑内障や排尿障害のある方は一部の抗ヒスタミン薬を飲んではいけない場合がありますので、飲む前に医師か薬剤師にご相談ください。

(山口 綾乃)

NEWシリーズ

ふれあいの

漢方薬とふれあう

近年、漢方の人気が高まってきつつあります。日本以外でも漢方が注目されており、治療薬として用いられる漢方薬は品薄になるのではと言われるくらいになっています。

この1年を通じて、少し漢方についての知識を広げていただけたらと思います。

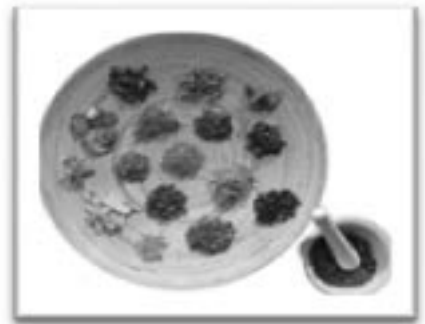
よろしくお願いします。

～ 漢方薬ってなに？ ～

漢方薬とは、いくつもの生薬（効果効能のある薬草）から成るお薬のことです。一般的に流通しているのは、エキス剤と言われるもので有効成分を抽出して濃縮し顆粒状にしたものや錠剤にしたものがあり、その他には昔からのやり方で小さく刻んだ生薬を煎じる方法も知られています。

～ 漢方薬って効くの？ ～

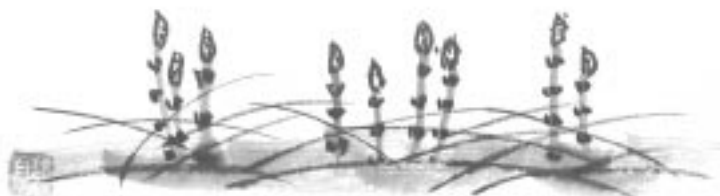
体質・症状に合った漢方薬は効きがいいです。そしておいしく感じるものもあります。また漢方薬とは、自分の自然治癒力を高めることが目的なので、長く飲んで効き目を実感するものもあります。逆に、体質・症状に合っていない漢方薬だと、副作用がでたり苦みを強く感じたりします。体調が悪い時に処方された漢方薬を、元気になってから飲んだらおいしく感じなくなることは少なくありません。



次回は、正しい漢方の飲み方についてです。

お楽しみに～♪

（長谷川理恵）



高額介護合算療養制度をご存知ですか？

《高額介護合算療養制度》

昨年4月から、1年分の医療保険と介護保険の一部負担金の世帯全員分の合計が一定額を超えると、超えた部分のお金が戻ってくる制度が始まりました。毎年8月1日～翌年7月31日の1年間を対象とします。

負担上限額は年齢と収入により異なりますので、下記の表をご参照ください。

		75歳以上の方の世帯	70歳～74歳の方の世帯	70歳未満の方の世帯
加入している保険		後期高齢者医療制度 ＋ 介護保険	健康保険又は国民健康健康 保険など ＋ 介護保険	健康保険又は国民健康 保険など ＋ 介護保険
現役並み所得者 ・ 上位所得者		89万円	89万円	168万円
一 般		75万円	75万円	89万円
低所得者	Ⅱ	75万円	75万円	89万円
	Ⅰ	75万円	75万円	

□低所得者Ⅱ…住民税非課税世帯

□低所得者Ⅰ…年金80万円未満世帯

□現役並み所得者（70才以上）…課税所得145万円以上など

□上位所得者（70才未満）…世帯全員の基礎控除後の所得合計が600万円を超えるなど

《問合せ窓口》

国民健康保険に加入…区役所国保年金課と区役所介護保険課

協会けんぽに加入…福岡県協会けんぽ（092-283-7621）と区役所介護保険課

組合健保に加入…加入組合と区役所介護保険課

後期高齢者医療制度に加入…区役所国保年金課

その他にも負担が軽くなる制度がありますので、長期入院や長期間の介護を受けている方がご家族にいらっしゃる場合はお気軽にお尋ねください。医療・介護にかかった費用の領収書は、必ず保管しておくことをお勧めします。

内 海

花粉症対策

寒い冬が終わり、温暖な春を迎え、お花見、旅行と外に出かけることが多くなるシーズン！
鼻水、くしゃみで外出できないなんてもったいない！！

今回は、ふれあい薬局で扱っている花粉症対策グッズを紹介します☆

アレルシャットシリーズ（フマキラー）

①鼻洗浄タイプ



鼻腔内の花粉、汚れた鼻汁をスッキリ洗い流します。
無香料

*お試し（12回分）と30日分があります

②鼻に塗るタイプ



鼻の粘膜に塗るだけで、花粉を鼻でブロック！
眠くならないので、運転、勉強中でも大丈夫♪

*お試し（12回分）と30日分があります

③スプレータイプ



お出かけ前に洋服にシュッとひと吹き。
花粉の付着を97%カットして、室内に花粉を持ち込みません。
布団、シーツにもおすすめです。



マスクにスプレーするだけで花粉の侵入を防ぎます。
効果は4～5時間持続します。

★花粉症の方おすすめ食品

内環境や血行が悪いと花粉症が悪化しやすいといわれています。
腸内環境を良くするものや血行がよくなるもの食べることをおすすめします。

○ヨーグルト：ヨーグルトには、腸内環境を健康に保たせてくれる善玉菌が多く含まれています。

○シソの葉：シソには体を温める作用があり、咳、鼻水にも効果があるといわれています。

○花梨：のどに炎症を起こす花粉症に効果があります。（宮崎千比路）

花粉カレンダー

2～4月 スギ花粉
4～5月 ヒノキ花粉
6～8月 カモガヤなどのイネ科花粉
8～10月
ブタクサやヨモギなど
雑草類の花粉が飛びます

第3回 ふれあい健康講座&コンサート

去る3月13日の土曜日、ケアハウスのホールをお借りして恒例になってきた「健康講座&コンサート」を無事終える事ができました。

当日は79名の参加で楽しい午後のひと時を過ごしました。

まず、戸畑けんわ病院の平松先生から最新で簡単な怪我の治療法を聞いて、参加者からは「早速実践したいという声」が多数寄せられました。引き続き、ふれあい薬局の堀薬剤師から薬の一般的な飲み方、注意することなどを聞きました。そして、友の会幹事の上野広精氏による笑い声の上がる「友の会の活動紹介」がありました。座っての勉強が終わったところで、健康チェックを行いました。



血管年齢と骨密度測定。それぞれ50名程測定しました。「実年齢より若くて、うれしかった」「体力作りをしなくては」など、結果に応じて人それぞれでした。



最後に昨年に引き続き、オカリナ（佐々木慶一郎氏）とギター（長谷川透氏）のコンサート。会場に澄んだ音色と素敵な歌声の響くコンサートになりました。

今年で、3回目になるふれあい薬局の行事です。出会いを大切にまた、来年も開催できるようにしていきたいものです。（木村）



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
- （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

京都府苅田町京町2丁目3-3

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