

COMMUNICATION

ふれあい だより

春号
2012
Vol.50

●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

第5回 健康チェックとコンサート



(マイラス氏馬頭琴のコンサート)



(物品販売)



(健康チェック)

東日本大震災とそれに続く福島原発事故より一年が経過しました。

しかし、被災者に対し十分な救済措置や復旧・復興対策が取られているとは言い難いのが現状です。被災地や故郷を離れざるを得ない方々が一刻も早く以前の生活に戻れますように、私たちも微力ながら引き続き応援していきます。

今後も私たちは「原発ゼロ」をめざし、職員の中で大いに論議し学習していきます、同時に原発反対の運動にも参加していきます。

みなさまのご協力をお願いいたします。

(堀 信二)

◆ ◆ 体 内 時 計 ◆ ◆

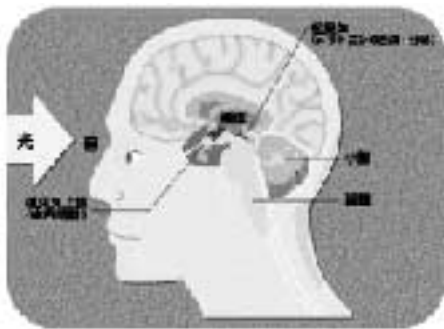
📐 体内時計とは？

体内時計は人間だけでなく、ほとんどの生き物が持っています。地球が約24時間で1回転して昼夜のリズムを生み出し、生き物はこのリズムを手がかりに時を刻む能力をもっています。これが、体内時計です。そして、朝日を浴びる事で体内時計はリセットされ、地球とシンクロします。生理現象も体内時計によってコントロールされています。たとえば、気管支は午後に広がり、夜間～朝方は縮まるため、この時間帯で喘息発作が悪化します。また血液を固める能力が高まり、血液をサラサラにする能力が下がる朝方～お昼にかけて、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすく、血圧が高くなると共に血液をサラサラにする能力が高まる夕方に脳出血が起こりやすくなるのです。



さらに最近では、体内時計の乱れにより睡眠障害やうつ状態、さらに肥満、糖尿病、高血圧といった生活習慣病の発症にも関わっていることが遺伝子レベルでわかってきつつあります。

📐 体内時計はからだのどこにあるの？



体内時計を操作する時計細胞はどこにあるのでしょうか？実は、精巣を除くすべての臓器に時計細胞があります。時計細胞の中には、隊長レベルが十数個ありそれが時を刻んで、それぞれの臓器の働きをコントロールしています。さらに各臓器にある隊長（末梢時計）をコントロールしている司令官（中枢時計）が脳の中にあります。

📐 体内時計が狂うとどうなるの？

私たちは約24時間周期の体内時計によって、血圧、心拍、覚醒・睡眠、ホルモンの分泌、体温などがコントロールされています。しかし、海外旅行のように複数の時間帯を短期間に移動すると体内時計が一時的に乱れて、身体にも影響をあたえます。これが時差ぼけになります。つまり、体内時計が乱れると、生理的な活動や健康で快適な生活に支障が起こるのです。

この時差ぼけと同じようなことが、海外に行かなくても起こっていると言われ



ます。それは、不規則な生活、夜勤やシフトワーク、強いストレスなどの環境要因が原因となる体内時計の乱れです。体内時計が長期間にわたって乱れると、睡眠障害やうつ症状が現れるだけでなく、肥満、血糖値の異常、脂質異常、高血圧などのメタボリックシンドロームを発症しやすくなり、さらにこれらの病気が体内時計を乱すとい

った悪循環におちいると言われています。また、実験により時計遺伝子を壊し体内時計を狂わせたシマリスは、野外での生存率が低いことが報告されています。このような実験結果により、体内時計の大切さが分かってきています。

上記の図より、夜中に成長ホルモンが分泌されているのがわかります。これは、昼間の活動時間にダメージを受けた組織を修復するためです。朝6時ごろには目覚めるためのホルモンが出ます。これが夜眠くなり朝には目覚める仕組みです。また夜20時頃に血液はサラサラ傾向となるため脳出血リスク最大になります。なぜその時間帯に血液がサラサラ傾向となるかということ、睡眠中の深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）を防ぐためと考えられています。このように体内時計は生命の維持を目的としたリズムを刻んでいます。

体内時計の乱れを治すには？

現在考えられていることは、食事です。司令官である中枢時計は太陽光を浴びる事で修正できますが、隊長である末梢時計は太陽光ではなかなか反応せず、食事に反応してリズムを修正する事がわかっています。朝食をとることである程度リセットされます。また夜に強い光を浴びると体内時計が乱れる事がわかっています。今後研究がすすみ、どんな食事をとればよいか、食事の時間はいつが適切か、また体内時計の乱れを防ぐために「やってはいけないこと」が明らかになってくることでしょう。



また規則正しい生活、質の良い睡眠をとることも大切です。深い呼吸を行う、特に息を吐くことは自律神経によいとも言われますので、試してみてもよいかもしれませんね。

(参考資料：クレデンシャル)

(長谷川 理恵)

風邪について

頭痛、発熱、鼻水、くしゃみ、喉の痛み、咳など、風邪の症状の程度や続く期間は様々です。症状の差には個人差だけではなく、原因となる微生物による影響もあります。頭痛と発熱は、原因がウイルスの場合にしばしば認められます。

鼻 風 邪（鼻をかんだ紙からもうつりやすい）

風邪の原因の80%以上はウイルスです。ウイルスの半分以上は鼻風邪ウイルス（ライノウイルス）とされています。

このウイルスは高い温度が苦手なので、外気の影響で温度が低くなりやすい鼻や喉の粘膜には感染しますが、体の内部にあり温度が高い肺では増加しにくいいため、肺炎を起こす事はありません。

このライノウイルスは100以上の型があるので、すべての型に対して免疫記憶を持つ事は不可能です。抗ウイルス剤は開発されましたが、症状が出る期間を1日程度短縮させる効果しかないので、市販はされていません。

また100以上の型ごとに必要なので、ワクチンはつくられていません。罹った人の鼻水中にウイルスがいるので、鼻をすすったりした手指が触れたものや、鼻をかんだティッシュペーパーにもウイルスが付着します。症状が出る前から鼻水中にウイルスがあるので、同居している人や会社で同室の人は感染を免れるのは難しいです。

俗説で「風邪は他人にうつすと治る」と言われていますが、それはこの鼻風邪ウイルスの可能性が高いです。病期が短いため、治った頃に周囲の人が発症することが多く、「うつしたら治った」ように感じます。



のどの風邪（他の病気を引き起こす危険性がある）

微熱があって喉が痛い場合があります。非常に喉の炎症が強くて、喉が赤く腫れて痛みが非常に強い場合は、溶連菌（化膿性連鎖球菌、A群β溶血連鎖球菌）による感染を起こしている場合があります。ウイルスには抗生物質は無効ですが、細菌である溶連菌に対しては有効です。

風邪による喉の痛みは軽視してはいけません。この菌に対する免疫反応が、発熱や喉の腫れがひいた頃に、別の病気を引き起こす事があるからです。心臓疾患や関節の炎症を伴う疾患をリウマチ熱と呼びます。急性糸球体腎炎という血尿と浮腫と高血圧を起こす疾患もあります。



次回はお腹の風邪、夏風邪についてです。お楽しみに！

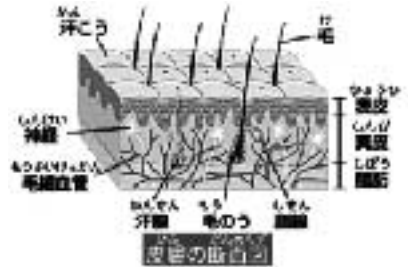
（嶋本 明彦）

お薬なるほど情報

皮膚から吸収させる薬（パッチ剤）について

皮膚は外から侵入する物質に対するバリア機能をはたしているため通常薬剤は全身に吸収されることはありませんが、特殊な技術で肌に貼ったあと皮膚（表皮→真皮）→毛細血管を通して血液中に吸収されるようにしたものがあります。

パッチ剤を使えばゆっくり、絶え間なく数時間から数日にわたって体の中の薬の濃度を一定に保つことができます。



パッチ剤の長所には、

- ①胃に負担がかからない ②効果が長く続く
 - ③食事の影響を受けにくい ④飲み込めない人にも使うことができる
 - ⑤副作用などが出た時に剥がすことで早く中止ができる
- （ただし皮膚に長時間貼るため刺激やかぶれを起こす場合があります）



心臓の薬であるニトログリセリンや喘息治療薬、禁煙治療薬などの他、最近では認知症の治療薬でもこのタイプの薬が発売になり応用が広がっています。

（中村ゆかり）

お薬 Q & A

Q 1: 血圧が下がったら薬をやめてもよい？

A 1: 生活習慣がきちんと改善できていれば、主治医の判断により服用をやめられることもあります。しかし、多くは薬が効いて血圧がさがっているだけなので、服用をやめると血圧は再び高くなります。

そのような場合は、薬を飲み続ける必要があります。



Q 2: 測定値が毎回違うのですが・・・？

A 2: 血圧は常に変動しているので毎回違っているのが自然です。一般に1日1～2回測定し、1週間のデータから判断します。測定条件はなるべく一定にしましょう。また、続けて測定する時は少し間をあけて、腕（血管）を休ませてから測定すると良いでしょう。



（曽根 琴絵）

税と社会保障制度の一体改革とはなんだ？

『高齢化社会が急速に進み、年間1兆円ずつ社会保障費が増加している。このままでは国家財政が破綻する。国家破綻を防ぐためには消費税を10%以上に、社会保障では自助・共助を中心に据えて、医療は患者負担を増やし年金・生活保護の給付は切り下げることが必要』というのが税と社会保障制度の一体改革です。自助とは自分で何とかしろ、共助とは身内や地域で何とかしろ、ということです。

社会保障を充実させるために増税する、というのであれば理解できますが、増税して社会保障は切り捨て、というのは到底受け入れられません。

図1を見てください。欧州主要国の社会保障費の財源を表しています。日本は企業負担の割合が少なく個人保険料負担割合が多いということがわかります。多くの国で消費税が社会保障費の主要財源でないことも一目瞭然です。図2では消費税は導入以来、社会保障充実のためでなく、大企業の法人税減税の穴埋めに使われたことがわかります。その結果、大企業の内部留保(剰余利益)は240兆円を超える水準に達しています。

図1

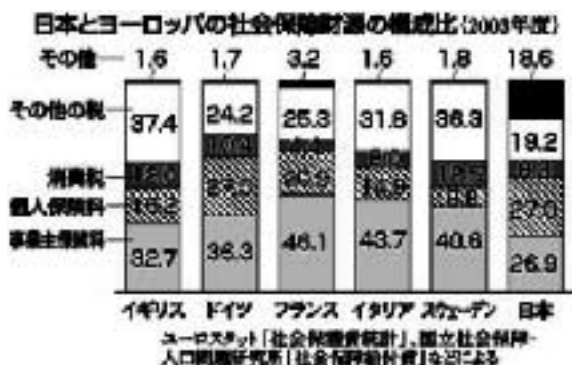
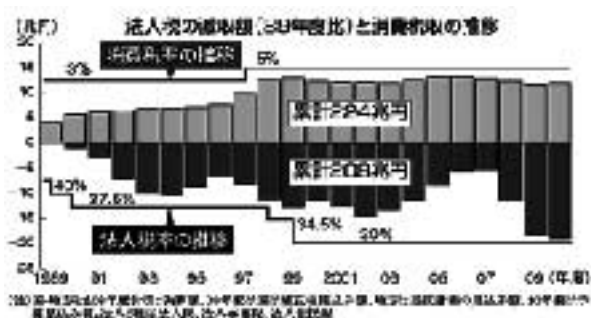


図2



これからますます高齢化が進み、社会保障費が増加することは間違いありません。私たちが安心して暮らしてゆくためには、一定の負担増を甘受する必要があるかもしれません。しかしその前に国は、国民には真実を説明し、ムダな公共事業をなくし、大企業や高額所得者などに応分の負担をさせた上で、それでもまだ足りない時に国民に負担をお願いするべきではありませんか？

私たち医療に携わる者は大切な医療費を浪費することはあってはなりません。後発医薬品(ジェネリック)への切り替えなどをいっそう促進して、患者負担と医療費の軽減に努めたいと考えています。

(内海 善之)

春のおススメ商品情報～♪♪



おすすめ① 花粉症対策！

この時期必ず話題にのぼる花粉症
悩まされる症状は・・・

鼻のムズムズ感、目のゴロゴロ感、
喉のイガイガ感などと様々です。

当薬局では症状にあわせたお薬
を豊富に取りそろえております。



鼻うがい・鼻洗浄液



スプレー点鼻薬



アレルギーを抑える目薬



洗 眼 液



喉にはうがい・ドロップ

おすすめ② 少量で満腹、お菓子の新商品！

実は隠れたヒット商品のお菓子類。シーズン毎のカタログを見ながら良さそうなものをど
んどん入れているんです。最近のおススメはこれ！



『豆乳おからマンナンファイバークッキー』です！
水分と一緒にとれば満腹感だけでなく食物繊維も
とれる上に、カロリー控えめ♪

「皆様のご意見を形に」をモットーに
つい手に取りたくなる品揃えを常に心がけています。

是非、立ち寄ってご覧になってみられませんか？

(植田 玲子)

第5回 健康チェック&コンサート

84名参加で大盛況

前日までの雨も上がり暖かくなった3月17日の午後、ふれあい薬局主催・若戸健康友の会共催の健康チェック&コンサートを開催しました。

今回のコンサートはモンゴルの民族楽器の馬頭琴の演奏で始まりました。「マイラスさん」という25歳の若い演奏家で「ホーミー」という独特の発声法も聴かせてくれました。モンゴルの民族衣装・民族楽器に引き込まれていました。故郷を離れ、異国の地での演奏活動に参加者は惜しみない拍手を送っていました。

その後、戸畑けんわ病院のリハビリテーション科の「貞末綾香さん」指導による座ってできる健康体操を行い、ストレッチで体の筋を伸ばしコリをほぐしてから、「骨密度測定」を行いました。今回は測定器を2台準備し、待ち時間の短縮を図りました。

また、待っている時間を利用して、物品販売も破格値で提供しました。今回は、「震災復興支援」とし、売上を全額寄付する事にしました。

売上額28,330円と募金2,899円 合計31,299円集まりました。

ご協力ありがとうございました。

(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・水・金曜 9:00～18:30まで
- 火・木曜 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・水曜 9:00～18:30まで
- 月・木・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 093-434-2317