

ふれあい だより

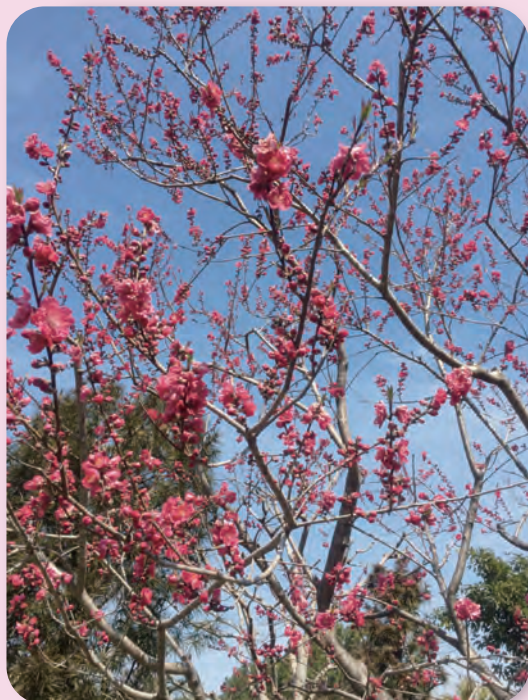
新年号

2018
Vol.70



●発行責任者／堀 信二

●発行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30



明けましておめでとうございます

昨年も、多くの方々に支えて頂きながら患者様一人一人と丁寧に向き合うことが出来たと思っています。始まったばかりの「かかりつけ薬剤師制度」を理解して頂くために何が出来るか考え、取り組んだ一年でした。

一昨年、厚労省は「患者のための薬局ビジョン」を作成し発表しました。地域医療を充実させるために、かかりつけ薬局・薬剤師が患者様の服薬情報を一つにまとめて管理し、また在宅医療に積極的に関わる事により地域の皆様に身近に薬局を利用してもらい、薬剤師の役割を理解して頂く事を目的としています。

かかりつけ薬局・薬剤師を決める事で処方内容のチェックはもちろんですが、電話での相談や残薬調整なども容易になり、複数の医療機関を受診した際には薬の飲み合わせ・副作用を含めた継続的な管理が可能になります。

在宅医療の分野では、ふれあい薬局は長年にわたり訪問診療を受けている患者様やご家族様の負担軽減のために自宅を訪問して行う「訪問服薬指導」を行ってきました。患者様に安心して薬を服薬していただける手助けになればと思っています。

今年も、しっかりと地域に目を向けた薬局作りに励んで参ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

(代表取締役 堀 信二)

腸内環境 健康な腸をめざしましょう♪

「腸活」「腸内フローラ」など、最近「腸」にまつわる言葉を耳にすることが増えましたね。そもそも「腸活」という言葉は医学用語ではないのですが、「腸内環境を整える生活」といった意味で使われているようです。

では「腸内フローラ」とは何でしょうか。「フローラ」は日本語では「花畑、群生地」といった意があります。私たちの腸内には100種類以上、数にして100兆個以上の細菌が住んでいます。特に小腸から大腸にかけては、これらの細菌が種類ごとにグループを作って、腸の壁面にびっしりと住んでいます。その様子がまるで植物が群生しているお花畑のように見えるので、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。



腸は食べ物の消化・吸収・排泄のほかに、病原体が体に入るのを防ぐ働き（免疫）にも関わっています。腸内環境を整えることで健康を保つことができます。

腸内細菌の種類

腸内細菌は大きく①善玉菌、②悪玉菌、③日和見(ひよりみ)菌の3つのグループに分けることができます。

①善玉菌



体に良い働きをする

ビフィズス菌、乳酸桿菌^{かんきん}、アシドフィルス菌など。

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりすることで、お腹の調子を整えます。また、善玉菌には有害物質を体の外に排出するのを助けたり、免疫細胞を活性化したりするなどの働きもあります。

②悪玉菌



体に悪い働きをする

ウエルシュ菌、病原性大腸菌、黄色ブドウ球菌など。

腸内で有害物質を作り出します。体の中で悪玉菌が増えると、便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることがあります。

③日和見菌^{ひよりみ}



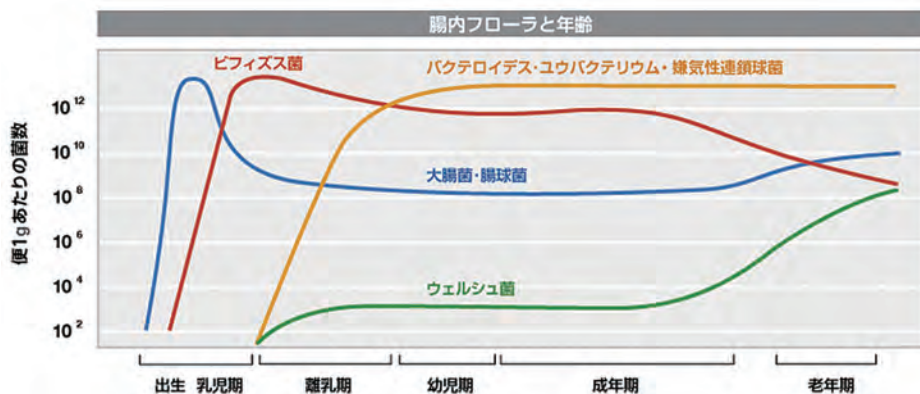
善玉菌・悪玉菌以外

非病原性大腸菌、バクテロイデスなど。

腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢なほうに同調（味方）します。普段は無害ですが、病気や免疫力が低下時には悪玉化して有害な働きをします。

腸内細菌の種類や数は食事や生活習慣・人種・年齢などによって異なるため、「腸内フローラ」も人それぞれ違います。生まれてから成年期（50歳くらい）までは善玉菌が優勢です

が、年を取ると悪玉菌の割合が増えていきます。健康な人の腸内では、善玉菌が悪玉菌の定着・増殖を抑えて腸内フローラのバランスを保っています。食生活が欧米化して動物性たんぱく質を多くとるようになったことで、日本人の腸内フローラの構成も悪化してきているとされています。また病気や不規則な生活でも善玉菌は減ってこのバランスが崩れてしまいます。バランスが崩れるとアレルギーが出やすくなる・免疫力が低下するといったことがあります。腸内フローラの状態は＜善玉菌 2 割：悪玉菌 1 割：日和見菌 7 割＞が理想的とされ、このバランスを保つと腸内環境がよくなるといわれています。



腸内フローラを整えるには？

では、腸内フローラを整えるにはどうしたらよいのでしょうか？
腸内フローラを整える＝善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことです。善玉菌を増やすには次の2つの方法があります。

①善玉菌を直接体内に取り入れる

ヨーグルトや乳酸菌飲料、漬け物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食べ物を食べて、直接善玉菌を体内に取り入れる方法です。継続して善玉菌を補充することで効果が高まる可能性があるため、毎日摂取することが望ましいです。



②もともと腸内にいる善玉菌を増やす

善玉菌のえさとなるオリゴ糖や食物繊維を食べて、善玉菌を増やす方法です。オリゴ糖は大豆やごぼう、あずきなどに多く含まれています。オリゴ糖のシロップも売っているので上手に利用しましょう。食物繊維は海藻類やきのこ、野菜などに多く含まれています。食物繊維には腸内の有害物質を減らす働きもあるのでしっかりとしましょう。



腸内環境を整えることにより免疫力アップなどの健康にいい影響が期待できます。食事の内容に気を配り、腸内フローラを整えて健康な毎日を送りましょう！（参考：厚生労働省HP、大塚製薬、ヤクルト中央研究所）

(Y.A)

乳酸菌をとろう！！

前頁でご紹介したように**乳酸菌**をとることが大事だとおわかりでしょう。

さっそく**乳酸菌**で腸活を始めようと思ったあなたに！

当薬局で取り扱っている**乳酸菌**商品をご紹介します♪

(M・N)

3種の乳酸菌

アサヒのディアナチュラ
『乳酸菌・ビフィズス菌
+食物繊維・オリゴ糖』

3種の乳酸菌
ビフィズス菌
オリゴ糖 配合

摂取目安 1日1粒
20粒入り



ビフィズス菌

森永乳業
『生きて届くビフィズス菌
BB536』

ビフィズス菌
ミルクオリゴ糖 配合

摂取目安 1日1粒
15粒入り



3種の植物性乳酸菌

浅田飴『乳酸菌マヌカハニーのど飴』

3種の植物性乳酸菌
マヌカハニー
21種類のハーブエキス 配合

ハニーヨーグルト味でお子様にも
食べやすい味です♪



乳酸菌10億個

アサヒ『我慢しないダイエットケア 乳酸菌ビスケット』
(11枚×4袋入り)

一袋当たり 乳酸菌 10億個・食物繊維 5,900mg 入り
カロリーー8kcal/1枚

プレーン味・チョコチップ味
全粒粉のザクザク食感が魅力です！



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00～18:00
- 木・金曜 9:00～18:00
- 水曜 9:00～20:00
- 土曜 9:00～17:00
- (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 8:50～18:30
- 火・木曜 8:50～17:00
- 土曜 8:50～12:00
- (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

- 月～土曜 8:50～17:00
- (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 093-434-2317