

健康のツボ

2006年 春号

2006年4月1日発行 No.29

有限会社福岡保健企画 発行責任者 花田 真人



先日、千鳥橋病院の「医療現場における深刻事例集」を拝見しました。その中では、病気・失業・経済的困難・自殺というパターンが当たり前のようによく出てきます。病気の治療だけでなく生活面での困難を同時に解決していく病院職員の努力が、終わることなく続いています。昨年の今頃、国会に介護保険法の改悪案が提案・可決されました。今年も更なる医療・介護の改悪法案が上程されています。私たちは、六月の国会会期末までこれらの改悪法案に反対する運動をすすめます。皆さまの署名へのご協力をお願いします。

福岡県保健企画 代表取締役 今富 浄子

気づきにくい甲状腺の病気

『甲状腺』聞いたことのある言葉ですが、詳しくはよく知らない方も多いのではないのでしょうか？甲状腺の病気はその症状から他の病気と勘違いされたり、病気と気付かれなかったりします。そこで、今回は甲状腺機能低下症である「橋本病」と亢進症である「バセドウ病」について、簡単に取り上げてみました。

●甲状腺とは

のどぼとけの下辺りにある器官。脳の下垂体という器官から指令を受けて甲状腺ホルモンを分泌します。

●甲状腺ホルモンの働き…右図参照

一言で言えば

・・・「からだを元気にするホルモン」
多くても少なくても体調に影響を与えます。

甲状腺ホルモンの働き

●脳の活性化

脳に作用して、その働きを活性化する

●心臓や胃腸の活性化

●新陳代謝の促進

全身の細胞の新陳代謝を促進し、エネルギーをつくる。

●体温の調節

新陳代謝で得られたエネルギーで、体温を調節する。



甲状腺

のどぼとけの下にある縦横5cmほどで、蝶ネクタイのような形をした器官。重さは20g程度。

橋本病・・・甲状腺ホルモンが少なくなる病気

《症状》

だるさや疲労感、食欲低下、皮膚の乾燥などの症状が現れます。甲状腺に炎症が起きて腫れるため、首が太くなったり、声帯が影響を受けて声がかすれたりすることもあります。

《原因》

本来は病原体を攻撃する『抗体』が、誤って甲状腺に対して作られるために起こります。その攻撃によって甲状腺が破壊され、甲状腺ホルモンの分泌が低下します。

《治療》

甲状腺ホルモンを内服薬で補充する治療が行われます。

※副作用は・・・？

ずっと服用を続ける必要がありますが、甲状腺ホルモンはもともと体内にある物質なので、服用量が適切であれば、心配すべき副作用はほとんどありません。

★うがい薬で症状悪化!?★

甲状腺ホルモンはヨードを材料にして作られています。そのためヨード含有のうがい薬は甲状腺ホルモン関連物質に影響することがあります。甲状腺の病気を持った方は、うがい薬を選ぶ際は注意しましょう。

橋本病の症状

首のつけ根が腫れる



甲状腺の炎症によって、首のつけ根が腫れたり、太くなる。

声がかすれる



甲状腺の腫れや機能低下の影響が声帯にも及び、声がかすれる。

食欲がない、疲労感



甲状腺ホルモンの低下によって、食欲低下や疲労感などが現れる。

バセドウ病 …… 甲状腺ホルモンが増えすぎる病気

《症状》

動悸、汗、いらいら、体重減少といった症状が現れ、首の腫れが橋本病よりも顕著に起こります。また、目が大きく突出したようになることがあります。

《原因》

特殊な抗体が作られ、これが甲状腺の受容体にはまって指令を出してしまいます。その指令により本来の指令とは無関係に、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されます。

《治療》

①薬物療法 ……………

甲状腺ホルモンの合成を抑える薬を使った治療です。

※副作用にご注意！

抗甲状腺薬の副作用には薬疹、白血球減少、肝機能障害などがあります。中でも問題は白血球減少で、この副作用が出た場合、すぐに服薬を中止する必要があります。

②アイソトープ療法 ……………

放射性ヨードを服用することで、甲状腺の細胞の一部が破壊され、甲状腺ホルモンの分泌が抑えられます。手術に比べ、身体的な負担が軽いのが特徴です。

③手術 ……………

甲状腺を切除することで、作られる甲状腺ホルモンの量を減らす治療法です。2週間ほどの入院が必要ですが、圧倒的に短い期間で治療効果が確実に得られます。

甲状腺の病気の診断は血液検査で行われます。

	橋本病	バセドウ病
甲状腺刺激ホルモン	増	激減
甲状腺ホルモン	減	増
抗体	陽性	陽性

バセドウ病の症状

動悸



甲状腺ホルモンが過剰になると、動悸が現れる。心臓病と思われることも。

首の腫れ

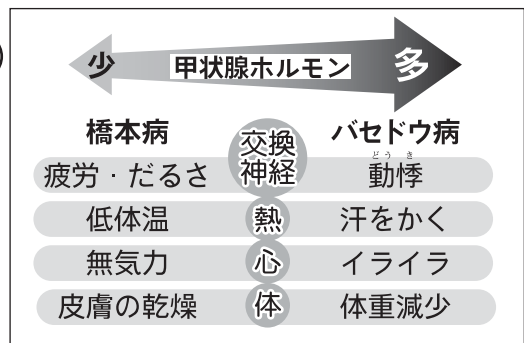


首の腫れがひどいほど、動悸などの症状も強く現れる。

目の変化



目が大きく見えたり、眼球が突出して見えるようになる。



★同じ甲状腺の病気でも、まさに正反対の特徴を持った病気なのです。
思い当たる症状がある方は是非検査を受けましょう！

～海外旅行！気になるお薬の話～



海外に持参しておくとお便利なお薬

- ・総合かぜ薬
- ・解熱鎮痛薬
- ・胃腸薬（整腸剤）
- ・ばんそう膏 など

症状がひどい場合には医療機関を受診して下さい。
特に**ひどい下痢**のときは、薬を服用せずに
受診する方が良いでしょう。

- * いずれも必要以上に持ち込まないで下さい。
- * 定期的に服用しているお薬がある方は、事前に医師・薬剤師に相談して下さい。
- * 粉薬(特に白色のもの)は、麻薬などと疑われることがあるので、錠剤をおすすめします。

慢性疾患（高血圧・糖尿病・不整脈・高脂血症など）をお持ちの方へ

定期的に服用しているお薬がある方は、必ずお薬を持参して下さい。
旅行日数プラス1週間分を準備しておけば、もしもの時も安心です。



また、荷物の到着が遅れるなどのトラブルに備えて、
必ず手荷物で機内に持ち込みましょう。

～持ち込むことのできないお薬もあります～
国によって様々なので、医療機関、もしくは大使館へ直接
お問い合わせ下さい。

時差がたくさんある所へお出かけの際は、かかりつけの医療機関で服用時間を確認
しておきましょう。いつも自分がお薬を服用する時間が、現地時間では何時にあたる
のか調べておくと便利です。

「食後」にこだわりすぎず、1日1回なら24時間おき、
日2回なら12時間おきと考えることもできます。



注意！

服用時間や食事に注意が必要なお薬も多いので、
必ずかかりつけの医療機関にご相談下さい。

～ひと工夫～



1回分ずつお薬を包み、「○日朝」や、「飛行機で昼食が出た
とき」・「ホテルで○泊目の夜」・「飛行機を降りて○時間後」
など、現地のスケジュールに合わせて書いておけば間違いな
心配はありません。

第7回すこやか講座

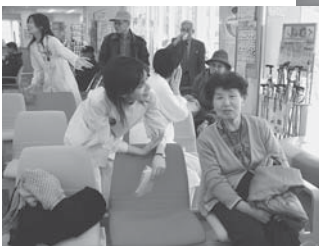
お肌の水分チェック

2月24日に第7回すこやか講座を開催しました。
今回は「お肌の水分チェック」がテーマでした。

大島椿のスタッフの方を講師に招き、肌や髪の日頃のお手入れの仕方などをお話いただきました。

実際に参加された方の肌の水分量を測定し、現在のお肌の状態を実感することが出来ました。肌の状態が、正常と出たり、やや乾燥していると判定が出たりと、皆さんで一喜一憂していました。

また、椿油を使った『手のオイルマッサージ』を体験することができ、マッサージを受けた皆さんからは「大変気持ちよかった」と、とても好評でした。



ツボクイズ

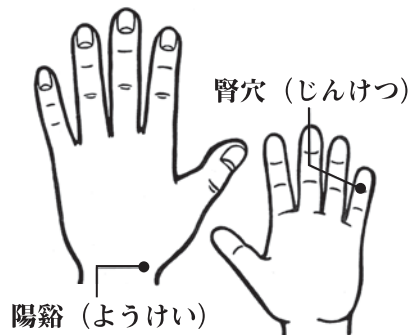
心筋梗塞の予防には、コップ1杯の水を飲むのがよいと言われています。いつ飲むのが効果的？

- A：朝の起き抜け
- B：就寝前
- C：朝の起き抜けと就寝前



答えはC

～耳鳴りに効くツボ～



腎穴 (じんけつ)

陽谿 (ようけい)

薬害肝炎九州訴訟が結審しました。

判決は8月30日に言い渡されます。



裁判前の集会の様子。300名近くの傍聴希望者が福岡地裁に訪れました。



4名の実名公表原告です。200万人以上もいられるとされる肝炎患者のために闘っておられます。

裁判の後に行われたシンポジウムには350名以上の参加がありました。翌日より受け付けた無料電話相談には、2日間で200件以上の相談が寄せられました。血液製剤の使用が確認され、追加の原告になるだろうという方もいらっしゃいます。

● 肝炎検査を受けましょう。●

- ・お産や事故で大量出血を経験した方は、肝炎検査を受けましょう。
- ・C型肝炎に感染しており、感染経路が不明な方は、弁護団に相談して下さい。

問い合わせ先：古賀克重法律事務所 092-735-1193

(平日9時～18時)

なお、肝炎に関する電話相談は無料となっています。

～医療制度「改革」のねらいは、構造的に医療費を抑制すること～②

経済財政諮問会議では「医療費の伸びを経済の伸びの範囲に抑える」というとんでもない方針が出されています。今度の医療制度「改革」案や、公的保険給付の内容および範囲の見直しが検討されています。「混合診療」の導入も含めた保険給付の縮小がねらいです。

●医療保険の都道府県単位での統合

医療保険を都道府県単位に再編し、県ごとに医療費の抑制の競争をさせるのです。

●今年4月の診療報酬の改定

保険で治療が受けられる範囲を狭めることや、保険外治療を自費で受けることを認める「混合診療」を拡大することも検討されています。

●医療法改正での医療計画の見直し、医療提供体制の再編化

病院の経営を株式会社にまかせる医療本体の営利事業化もねらわれています。



千鳥橋薬局健康コーナーからのお知らせ

春の皮膚ケア

～冬の乾燥肌を早く回復させましょう～

乾燥肌とは？

角質層の水分、皮脂量が少なくなって、肌表面がかさつく肌のこと。かゆくなるのが特徴（アレルギーや微生物などが入り込み、炎症などが起こりやすいため）



冷暖房による空気の乾燥、加齢による新陳代謝の低下など原因はさまざま。誰にでも要因はあります。ですから、肌が乾燥しないよう、日々のケアを見直すことが大切です。

step1 表皮についた汚れをやさしく落とす。

脱脂力の強い石鹸で洗っていませんか？必要以上に肌の皮脂をとりすぎないような石鹸を選びましょう。



ドゥーエ フェース&ボディソープ
必要なうるおいは残し、汚れだけを落とすマイルドな洗浄料です。



プロラ ボディウォッシュ
細かな泡立ちで、潤いを保ちながら、デリケートなお肌を清潔にします。

step2 逃げていった水分をたっぷり補給する。

五條の霧水

保湿効果に優れた化粧水です。お顔はもちろん、髪の毛からかかとまで全身ローションとしてお使いいただけます。



プロラ APウォータージェル
ノンオイルで使用感はさっぱりなのに、しっとりが持続する保湿力です。



step3 補給した水分を逃がさないように、ふたをする。

保湿クリームでうるおいを保ち、皮膚を保護しましょう。

エクストラ スクワランオイル

新海サメの肝臓から抽出した人間に近いとてもなじみのよいオイルです。



プロラ APモイストクリーム
かさつきがちな素肌に潤いをあたえ、潤いのベールが保護膜になって乾燥や刺激物から素肌をまもります。



症状にあわせて・・・

ユースキン(アイ)

3つの保湿成分で皮膚がしっとりし、5つの有効成分でかゆみをとめ健康な皮膚にしていきます。



ウレパールプラスクリーム

尿素10%とビタミンEが角質層に水分を保持します。3種類の作用の異なるかゆみ止めが、かゆみをブロックします。



内側からも補う

アミノコラーゲン

美しさのための新習慣。
毎日とりたい5000mgのコラーゲン！
からだの内側からもうるおいを！



☆薬局紹介☆

はじめまして



4月1日オープン

りんご薬局です!



根井薬局長

今年4月1日に南区大楠に新しくオープンしました。向いの大楠診療所をはじめ近隣のさまざまな医療機関からの処方せんを受け付けています。

小さな薬局ですが、店内には一般薬や健康食品、介護用品なども取り揃えていますのでどうぞ気軽にお立ち寄り下さい。また、通院が困難な方には、ご自宅まで訪問してお薬を届けるサービスも

ございます。

薬剤師一人と事務員一人でスタートしたばかりですが、お薬に関する相談はもちろん、健康相談などを通して地域の皆様とのふれあいを大切にしていきたいと思っています。これから地域の皆様のお役に立てるよう頑張っていきますのでどうぞよろしくお願ひします。



〒815-0082

福岡市南区大楠1-15-19

電話 092-534-1511

FAX 092-534-1520



りんご薬局