

健康のツボ

2006年 夏号

2006年7月1日発行 No.30

有限会社福岡保健企画 発行責任者 花田 真人



私たちは地域に根ざした薬局を目指し、往診の患者様にお薬を届ける活動に力を入れてきました。薬局10店舗で一月に900回を越える訪問回数です。また介護ショップたたらでは、要介護者に福祉用具のベッドや車椅子、おむつ等をお届けしております。患者様やご利用者様に感謝されることも多く、職員は働き甲斐を感じながらがんばっています。ところが、今年6月から違法駐車取締りが民間委託になり、厳しくなりました。駐車場はなかなか都合よく設置されていません。ゆっくり話し相手になっていては、駐車違反が心配、気もそぞろでは、患者様に本当に申し訳ありません。頭の痛いことです・・・。

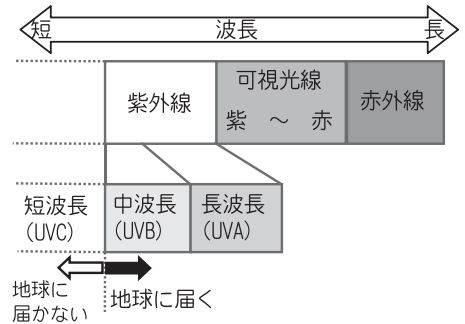
福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子

☀️ 紫外線防止とアンチエイジング ☀️

「紫外線」ここ数年でよく耳にする言葉になりました。皮膚を若々しく保つためにも、紫外線が皮膚に与える影響を知り、紫外線を浴びないようにすることが最重要です。女性に限らず男性も、お肌のアンチエイジングに取り組みましょう！

●紫外線とは…ultraviolet rays (略してUV)

紫外線は目に見えない光です。光には波長があり、長すぎても短すぎても人には見えません。目に見えるのは可視光線と呼ばれています。可視光線の中で一番波長の短い光が紫であり、その外側にあるということで紫外線と呼ばれています。地球に届く紫外線は2種類で、波長の長い方からUVA・UVBがあります。

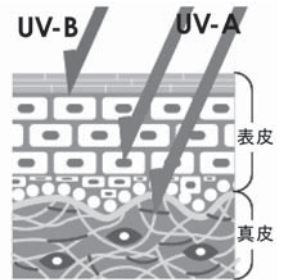


..... UVA

皮膚の深くまで届き、真皮内の張りを保つ弾性線維などにダメージを与えます。深いしわやたるみ、シミなどができます。

..... UVB

皮膚の浅い部分にしか届きません。浴びすぎると、皮膚にヒリヒリした痛みを伴う炎症が起き、シミの原因にもなります。



●紫外線の害って・・・？

- ① 皮膚の老化を促進する。
しわやしみなどを増やします。
- ② 免疫力を低下させる。
ヘルペスを起こしやすい方の原因にもなります。
- ③ 皮膚がんを起こす危険性を高める。
UVBの浴び過ぎはDNAに傷が付きます。

●日本人の肌のタイプは次の3つがあります。



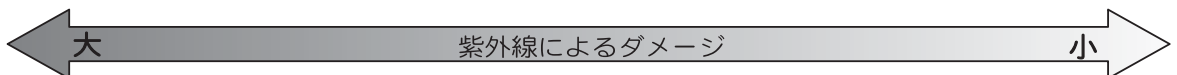
色白で日に当たるとすぐ赤くなり、褐色にならない。紫外線の影響を最も受けやすい。



日光に当たると少し赤くなり、やがて褐色になる。日本人に最も多いタイプ。



もともと色黒で、日に当たるとすぐに褐色になる。皮膚の防御機能が高いタイプ。



●紫外線量の特徴・・・右図

※ 南に行くほど強い。(北半球の場合)
やはり北海道より沖縄の方が強いですね。

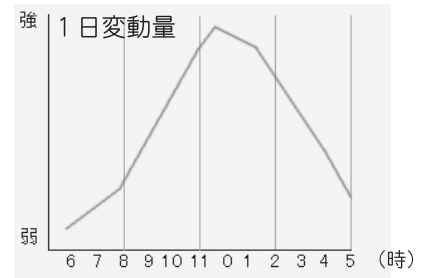
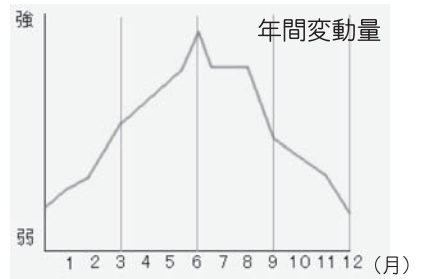
※ 1年のうちで春から秋が強い。

6月は日本は梅雨の時期なので、最も強いのは5月！

7、8月は赤外線も強いので暑く感じるのです。

※ 午前10時から午後2時にかけてがピーク。

洗濯物、布団干しには最適な時間です。



☆意外と多いこんな時・場所☆

- ・曇りの日でも・・・晴れた日の50%
- ・雪の上(スキー場)・・・晴れた日の80～95%
- ・ガラス越し・・・晴れた日の80%以上

また標高が1000m上がると、紫外線量は10～12%増加します。

●紫外線の害を防ぐには・・・

① 長時間直射日光に当たらない。

地面や水面からの照り返しにも注意しましょう。

② 帽子や日傘、サングラスを用いる。

帽子で約20%、サングラスで約90%紫外線をカットします。

③ 紫外線防止剤を使う。

顔や首など、衣服に覆われていない部分には紫外線防止剤(日焼け止め)を使いましょう。



紫外線防止剤の成分ってなに!?

吸収剤(有機化合物)と散乱剤(酸化亜鉛、酸化チタン)に分けられます。皮膚の弱い方は散乱剤のみが入ったものがオススメ。ただし、皮膚が白くなるデメリットもあります。



濃い色のサングラスは、瞳孔がもっと光を入れようとして、大きく開きます。そのためサングラスの隙間から紫外線をより吸収してしまいます。

●紫外線防止剤の選び方・・・肌のタイプと目的に合わせて使い分けましょう。

	スキントタイプ 1	スキントタイプ 2	スキントタイプ 3
日常生活など (～1時間)	SPF10 PA+	～SPF10 PA+	～SPF5 PA+
散歩や外出など (1～3時間)	SPF30 PA+++	SPF20 PA++	SPF10 PA+
屋外でのレジャーなど (3時間～)	SPF50 PA+++	SPF30 PA+++	SPF20 PA++

※ SPF
UVBの防止効果の指標
※ PA
UVAの防止効果の指標



●それでも日焼けしてしまったら・・・

日焼けでヒリヒリするのはやけどと同じです。流水や、湿らせてよく冷やしたもので患部を押さえ、30分以上は冷やし続けましょう。市販の鎮静作用のあるローションを用いるのもよいでしょう。

増える食物アレルギー

卵を食べてじんましんが出たり、そばを食べてせき込んだりなど、ある特定の食べ物を食べることによってアレルギー症状がでる人がいます。食物アレルギーを起こしやすいのは、卵、牛乳、小麦。その他そば、えび、かに、キウイフルーツ、いちごなどの果物でも起こることがあります。あなたのまわりには、いませんか？



食物アレルギーの原因は『タンパク質』

タンパク質はアミノ酸がたくさんつながったもの。食品中のタンパク質は数個ずつのアミノ酸に分解されて吸収。これは抗原になりにくいのです。

ところが消化力の未発達な乳幼児などでは、十分にタンパク質を分解できません。アミノ酸が10個ぐらいつながった形で吸収されてしまいます。アレルギー体質の場合には、食べ物の大きな分子を異物とみなしてしまうので、アレルギー症状が起きてしまうのです。

消化機能の成熟



小さな子どもは、まだ消化機能が未熟なため、食物アレルギーが起こりやすいのですが、成長とともに消化機能は成熟し、食物アレルギーは起こりにくくなります。子どもの場合、約8割は小学校へ行くころには症状が出なくなりますが、重症の場合には大人まで持ち越すことが多いようです。

除去食

アレルギーを起こす食物をとらないようにします。薬にも、卵アレルギー、牛乳アレルギーの人は飲めないものがありますので申し出てください。

※赤ちゃんの食物アレルギーが心配な場合は、離乳食はあまりあせらず、ゆっくり進めるほうが安心です。

牛乳アレルギー

牛乳に含まれるタンパク質、カゼインやβラクトグロブリンなどに対する食物アレルギーです。



牛乳で下痢をしたことはありませんか？

牛乳アレルギーとは全く異なるものです。



粉ミルク、牛乳、母乳に含まれる糖質(=乳糖)を胃腸で分解するには、ラクターゼという消化酵素が必要です。ラクターゼが少ないことを乳糖不耐症といい、乳糖が分解されないまま大腸で発酵するために、下痢をしてしまいます。ヨーグルトやチーズは、乳糖が分解されているため大丈夫です。

ツボクイズ

血液は絶えず体中を流れていますが、血液が心臓から送り出されて心臓に戻ってくるまでにかかる時間はどのくらいでしょうか？

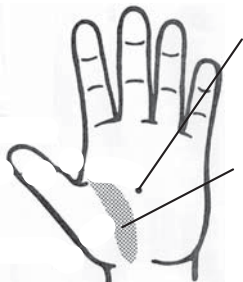


1. 約30秒
2. 約3分
3. 約30分

答えは7ページ

ツボ療法

食欲不振に効くツボ



手心
精神的ストレス
の食欲不振
胃・脾・大腸区
消化器系機能
不全の食欲不振

すこやか講座

～千鳥橋薬局にて



5月19日に第8回すこやか講座を開催しました。

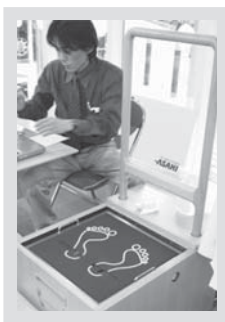
テーマは「足型測定会」でした。



当日は、残念ながらお天気に恵まれませんでした、アサヒ靴のスタッフの方にご協力をいただき、みなさんの足型を測定しました。



足の長さや幅、接地率などからそれぞれの足型のタイプを診断しました。それをもとに、いま履いている靴が足に合っているか、歩き方の癖、靴選びのポイントなどについて、参加された皆さん一人一人とお話しました。



健康コーナーには、軽くてはきやすい靴を多数取り揃えています。ためし履きもできますので、ぜひお立ち寄り下さい。



～高齢者医療制度の動き～③

5月18日衆院本会議で可決された医療改悪法案の高齢者年齢区分・高齢者負担区分など法案のポイントは以下のとおりです。

●現役並み所得(夫婦2人世帯で年収250万円以上)の70歳以上の高齢者 2割→3割(今年10月～)

70歳～74歳の高齢者 1割→2割(08年4月～)

70歳以上の長期入院の高齢者の食費、居住費の負担増 月2万8000円増(今年10月～)

高額療養費の自己負担限度額引き上げ(08年4月～)



窓口での負担が2倍になったらどうなるでしょうか? 前回2002年10月から窓口負担が増やされたときは、多くの高齢者が治療を中断しました。もっと大変な受診抑制が起こることはまちがいありません。

新入職員紹介



病院や薬局というと、来ないにこした所じゃない・・・と思うのは私だけでしょうか? できれば皆さんと一緒に“来たい薬局”にしていけたらと思います。

財前 輝美

福岡保健企画 薬局のご紹介

今年は4つの薬局(千鳥橋・ひよこ・いるか・うぐいす)で
 薬局長が交代することになりました。あらためて紹介させて
 いただきます。これまで同様、よろしくお願いいたします。

千鳥橋薬局

〒812-0044
 福岡市博多区千代5-14-20
 Tel 092-651-8086
 Fax 092-633-4861



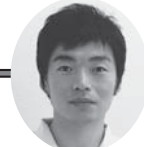
田端薬局長



7年半振りに帰っ
 てきました。
 患者様とのふれ
 あいを大切に地
 域に密着した薬
 局として頑張りま
 す。

ひよこ薬局

〒812-0044
 福岡市博多区千代5-14-13
 Tel 092-641-5100
 Fax 092-641-5145



境薬局長



若いスタッフぱか
 りになりました。
 爽やかな薬局を
 目指して頑張りま
 す。

かもめ薬局

〒819-0022
 福岡市西区福重5-6-1
 Tel 092-895-1121
 Fax 092-895-1131



坂口薬局長



緑豊かな室見
 川の河畔近く
 にある小さな
 薬局です。開
 局6年目を迎
 えます。

りんご薬局

〒815-0082
 福岡市南区大楠1丁目15-19
 Tel 092-534-1511
 Fax 092-534-1520



根井薬局長
 4月オープン、
 りんご薬局！
 だいぶ落ち着い
 てきました。今
 後ともよろしく
 お願いします。



とまと薬局

お話だけでも大丈夫！
 お気軽にお越し下さ
 い。いつでも親切にお
 迎えいたします。



田中薬局長



〒811-2205
 粕屋郡志免町別府口の坪414-1
 Tel 092-624-1771
 Fax 092-624-1772

なの花薬局

〒811-0111
 粕屋郡新宮町三代782-11
 Tel 092-941-2219
 Fax 092-941-2299



今泉薬局長

女性職員も多く、明るくて、日当
 たりの良い広々とした薬局です！



マリア薬局

〒813-0044
 福岡市東区千早1-8-12
 Tel 092-672-1294
 Fax 092-672-1303



石田薬局長

最近、患者さんの問い合わせが、薬のことばかり
 ではありません。食品、器具、健康に関する
 事はな〜んでも…!! お蔭様で、いろんな事
 を調べて、い
 ろんな事を学
 び感謝してい
 ます。♡♡
 いつでもお気
 軽にお問い合わせ
 下さい。



いるか薬局

〒813-0044
 福岡市東区千早1-8-13
 Tel 092-663-7333
 Fax 092-663-7332



山浦薬局長

心機一転、まだまだ若いつもりで
 頑張ります。



たたら介護薬局

〒813-0031 福岡市東区八田1-4-65
 Tel 092-663-2552 Fax 092-691-5458



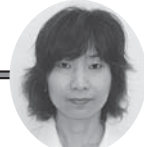
辛川薬局長

人生万事塞翁が馬。真実
 一路の旅なれど真実鈴ふ
 り思い出す。
 常に患者さんとともに歩
 みます。



うぐいす薬局

〒811-2111
 粕屋郡須恵町新原372-6
 Tel 092-932-4800
 Fax 092-932-4901



竹元薬局長

通勤途中に美しい
 山が見えて心が
 いやされます。
 冬には雪景色が
 みられるとので
 楽しみにしてい
 ます。



健康チェックしましょう! ~もしがして更年期?~

女性なら誰もが迎える更年期。閉経前後の約10年間は女性の体と心が最も変化しやすい時期です。この時期は心身ともに不調を感じる事が多く、特に最近では、閉経をむかえる年齢ではない10代、20代の女性に更年期のような症状がでる「若年性更年期障害」も増えつつあります。ほっておくと大変! 様々な弊害を引き起こします。最近では男性更年期障害も増えています。特有の症状として前立腺肥大症があり排尿困難や尿失禁、残尿感などの症状があらわれてきます。60歳前後からふえてくる病気で、一種の老化現象と言われています。



さあチェックしてみましょう 更年期指数チェック

項	症 状	強	中	弱	無
1	顔がほてる	10	6	3	0
2	汗をかきやすい	10	6	3	0
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5	寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6	怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7	くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9	疲れやすい	7	4	2	0
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

- 0~25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていましょう。
- 26~50点 食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51~65点 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいでしょう。
- 66~80点 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- 81~100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的計画的な対応が必要でしょう。



前立腺肥大症チェック

		な ま つ た く	1 回 以 下	5 回 に 1 回 以 下	1 回 に 2 回 に	1 回 に 2 回 に	1 回 に 2 回 に	1 回 に 2 回 に	ほ と ん ど い つ も
1	小便したあと残尿感がある	0	1	2	3	4	5		
2	小便したあと2時間以内にまた小便したくなる	0	1	2	3	4	5		
3	小便するとき小便の線が途絶することがある	0	1	2	3	4	5		
4	小便を我慢できないことがある	0	1	2	3	4	5		
5	小便の線が細いことがある	0	1	2	3	4	5		
6	小便をし始めるときいきむ	0	1	2	3	4	5		
7	夜寝てから朝起きるまでに何回か小便に起きる (回数=得点)	0回	1回	2回	3回	4回	5回		

合計点と評価 7点以下 →軽度症状
8~19点 →中度症状
20点以上 →重度症状

50点以下なら

イソフラボンに注目!

7点以下なら

サプリメントを上手に摂って、更年期障害を予防しましょう



黒豆茶ゴールド

半分の250mlで
イソフラボン40mgが
取れる清涼飲料水

Dr. アグリマックス

医師が薦めるサプリメント。
1粒で20mgのイソフラボン。
大豆胚芽から抽出した
イソフラボンダイゼインで
多くの研究データがあります



煎り黒豆

5分の1でイソフラボン50mg。
黒豆ご飯にもできる北海道産
黒豆をじっくり炒ったもの



ネ-チャーメイト 大豆イソフラボン

大豆イソフラボン1粒25mg入った
手軽に摂れるサプリメント。

健康コーナーにとりそろえています。気軽にお立ち寄り下さい。