

# 健康のツボ

2006年 秋号

2006年10月1日発行 No.31

有限会社福岡保健企画 発行責任者 花田 真人



9月に入り8月までの暑さはようやく和らいで、寝苦しい夜から開放されました。我が家の寝室には文明の利器「エアコン」がありません。ところで文明って? 「人間が創り出した高度な文化あるいは社会を包括的に指す」と辞書にありました。また、20世紀前半までの未開・野蛮と対置させた考え方は、対外的な侵略と支配を正当化するもので時代遅れなのだそうです。文明とは文化的同一性である文化圏ともあります。(難しい)

それでは、日本は高度な文明社会なののでしょうか? 人道的で寛容で合理的な社会なののでしょうか? 大いに疑問です。

この日本をどのような社会にするのか、私たち1人1人が考えないと、戦争や貧困、孤独、暴力、病気や介護に個人が抵抗できない社会になってしまうのではないかと、毎日のマスコミ報道を見るたびに心配になります。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子



## 尿のトラブルで悩んでいませんか？



トイレが近い  
(頻尿)

突然がまんできない  
尿意をもよおす  
(尿意切迫感)

急に尿をしたくない  
我慢できず尿がもれてしまう  
(切迫性尿失禁)

こんな症状があるあなたは

**過活動膀胱** または **腹圧性尿失禁**

の可能性があります！

くしゃみや運動などで  
尿がもれることがある  
(腹圧性尿失禁)

### 過活動膀胱とは？

膀胱が勝手に縮んだり、  
過敏な働きをするために  
尿のトラブルを起こす病気

原因

- ① 神経系のトラブル
- ② 骨盤底筋のトラブル
- ③ それ以外の原因

40歳以上の  
女性の10人に1人



### 腹圧性尿失禁とは？

骨盤底筋のトラブルで  
尿道をうまくしめられなくなり  
尿もれを起こす病気

加齢、出産、女性ホルモンの  
低下が関連

40歳以上の  
女性の8人に1人

その他の尿のトラブルの原因

膀胱結石や膀胱がん、子宮内膜症、膀胱炎や尿道炎などの感染症でも  
同じような症状を引き起こすことがあります。

※男性の場合は前立腺肥大の可能性もあります。

## 過活動膀胱の治療



### 薬による治療

抗コリン薬という薬が主に使われます

→ “アセチルコリン” という物質の働きを  
ブロックして、膀胱の過敏な働きを抑えます

### 電気刺激法

骨盤底筋の収縮力を強めたり、膀胱や尿道の刺激の働きをととのえます

## 腹圧性尿失禁の治療

「骨盤底筋体操」というトレーニングが治療の中心ですが、薬や手術で治療する場合があります

### 薬による治療

尿道を引きしめる働きがある薬（β刺激薬）などを用いたり、  
女性ホルモンの薬を使うこともあります



### 外科的治療

手術して尿道をつりあげる方法や

コラーゲンを注入して尿道の筋肉を強くする方法などがあります



## 自分でできること

普段できることに、膀胱や骨盤底筋をきたえる体操があります。

### ★膀胱訓練

トイレに行きたくなっても我慢する訓練です。  
5分くらいから始めて、少しずつ時間をのばしていきましょう。



### ★骨盤底筋体操

尿道をしめる力を鍛えます。

おなかに力を入れずに、肛門・尿道・膣に力を入れそのまま5秒間静止します。  
そしてゆっくりとゆるめます。

基本は仰向けで足を軽く広げ、膝を曲げた姿勢で行います。

10回を1セットとして、1日4回（朝昼夕寝る前）に行いましょう



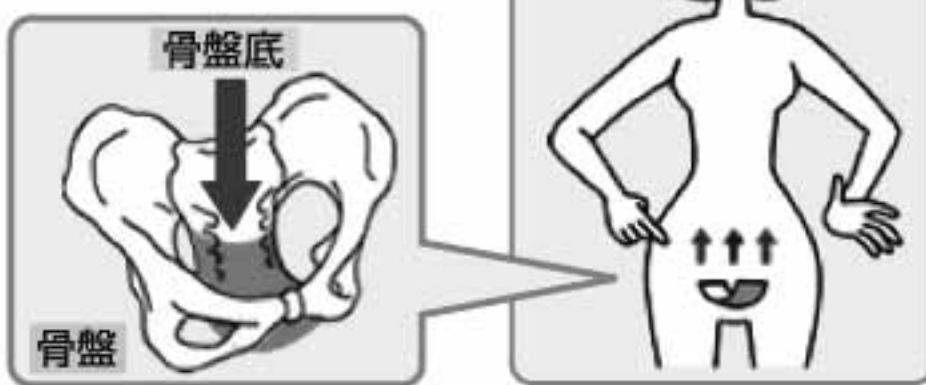
朝晩、布団の中で！

### 体操のポイント

#### ★骨盤底筋とは

膀胱と子宮、直腸などを支え、  
尿道、膣、肛門などをしめる筋肉  
尿もれを防ぐのにはたります

おなかの中の臓器を  
下から支えている骨盤底



●体操をしている時は、呼吸をとめないように。

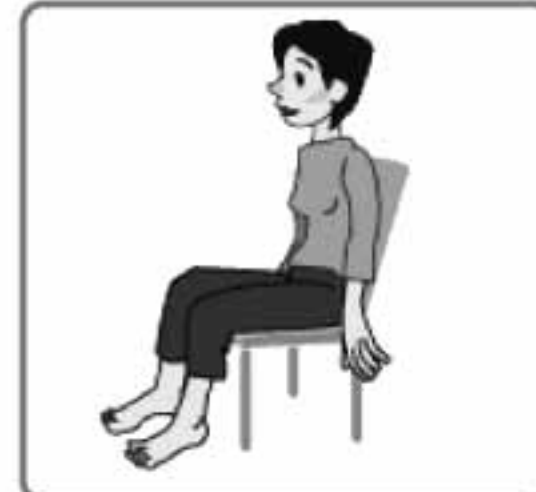
●肛門と膣を締めるときは”お腹の方に引き上げる”イメージで

●訓練を続けて行うこと。最低3ヶ月頑張りましょう！

人によっては2～3週間で効果が出ることも。



台所のシンクや食卓で



電車やバスで座りながら



新聞や雑誌を読みながらでも

## 日常生活で気をつけておきたいこと

### ○水分摂取はバランスが大切です

尿もれを気にすると控えがちになりますが、ある程度の水分は必要です



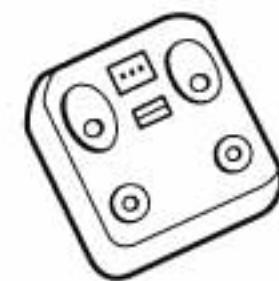
### ○便秘に気をつけましょう

大腸にたまった便は骨盤底筋に負担をかけ、ゆるみの原因となります



### ○肥満があれば改善するようにしましょう

脂肪が膀胱や子宮を押し下げ尿もれをおこしやすくなります



### ○ビールなどのアルコール、コーヒー・お茶などのカフェイン類、 刺激の強い食べ物を控えましょう



### ○からだ（特に下半身）を冷やさないようにしましょう



健康コーナーには尿もれケア製品や . . . . .  
尿トラブルを改善する漢方薬などをそろえています  
. . . . . 尿もれでお悩みの方は一度お立ち寄りください



## 秋の花粉症にご用心!



花粉症と言えば、春先のスギの花粉症のイメージが強いのですが、秋にも花粉症は存在します。『なぜかこのごろ目がかゆい』とか、『鼻水、くしゃみが出る』とかの症状をお持ちの方、夏から引き続いて秋になっても鼻がぐずぐずしている方は、秋の花粉症が疑われます。

### 秋の花粉症の原因は？

道端に生えている何気ない雑草の花粉が原因となります。散歩などで歩いている人は吸い込む機会が多いでしょう。代表的なものに、ブタクサ、アキノキリンソウ、セイタカアワダチソウ、ヨモギ(キク科)や、イラクサ(イラクサ科)、カナムグラ(クワ科)などがあります。



ブタクサ



カナムグラ



セイタカアワダチソウ

### 秋の花粉症の治療と予防

秋の花粉症はスギ花粉症に比べて花粉の量が少なく、飛ぶ範囲も狭いため、春の花粉症ほど症状はひどくならないと言われています。予防策として、草に近づかないようにするか、身近にある原因植物を花が咲く前に刈り取ってしまうことは効果的でしょう。多くの場合、抗アレルギー薬の内服薬、点鼻薬、点眼薬などで症状は軽減されます。秋の花粉症は症状が出始めてからでも薬の効果は得られやすいと言われています。

日常生活においても予防をこころがけましょう。

- ・ 栄養バランスの取れた食事
- ・ ファーストフードなどの加工食品のとりすぎ注意
- ・ タバコ、お酒を控える
- ・ 十分な睡眠
- ・ ストレスをためない



# 全ウイルス性肝炎患者の早期救済をめざして ～薬害肝炎九州訴訟 勝訴判決!!～



8月30日、薬害肝炎九州訴訟で、国と企業の責任を一部認める判決が言い渡されました。

薬の投与時期や種類によって責任の有無が分かれるという、被害が差別される内容でしたが、6月の大阪判決より早い時期での責任を認めるものでした。

## 原告の方々の声

**小林さん**「大阪判決よりも大きく前進した。これから全面解決に向けて、乗り越えられなかった壁を乗り越えていきたい。」

**福田さん**「クリスマシンについての責任が認められなかったことは悔しい。じゃ、なぜ病気にならなきゃいけなかったの？他の原告の仲間のためにもこれからもがんばる。」

**出田さん**「国・企業は、この判決を重く受け止めて謝罪してほしい。被害回復の第一歩は謝罪なしにはできない。」

**山口さん**「これ以上の解決先送りは命を奪うこと。一刻も早い解決のために、厚労大臣は私たちと面談することから始めなければならない。」

検査・治療体制の整備等、すべてのウイルス性肝炎患者の救済をめざして、私たちの薬局では多くの方々と協力し、取り組みを進めていきます。

- 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。

## ツボクイズ

皮膚はからだの全てを覆っています。その皮膚の面積は成人の場合(身長160cm、体重60kg)、どのくらいでしょうか？

- ① 畳半畳分くらい
- ② 畳1畳分くらい
- ③ 畳2畳分くらい

答えは7ページ



## ツボ療法

疲れ目、頭痛・肩こりのツボ

天柱(てんちゅう)

両手の4本の指を組んで後頭部にあてて親指の腹がちょうどツボにあたるようにし、そのまま頭を後ろに傾けて指圧するとよい。

不眠症にも有効。



# 原水禁世界大会 2006

今年は広島・長崎の原水禁大会に計3名の職員が参加することができました。患者の皆様、募金のご協力ありがとうございました。



長崎は焼けるような暑さで私の体力はどんどん奪われていきました。

黙とうをしながら、原爆投下のあの日もこのような暑さの中、やけどした重い体をひきずり水を求め、大切な家族を探しこの街を歩き回ったのだろうかと思うと胸が苦しくなり、私

たちは、どんなに平和で幸せな生活を送っているのか改めて思いました。原水禁に参加して、とてもいい経験をする事ができました。

千鳥橋薬局 薬剤師 橋口 千穂



世界各国から核兵器廃絶を願う人がたくさん参加していて、その中でいろんな想いや取り組みについて話を聞

くことができ、改めて原爆被害を日本で最後にしたいと思いました。

戦争は人の命を奪うものでしかない。そう1人1人が感じてくれれば、平和な世界になるはずです。

千鳥橋薬局 薬剤師  
高木 美絵

Hiroshima

Nagasaki

今回初めて原水禁世界大会に参加をして、今以上に平和への願いが強くなったと思います。私は、これからも世界の平和を訴えていきたいと思ひます。また、いつか本当に世界から核や戦争がなくなる日が来ることを信じています。



千鳥橋薬局 事務課 乙黒 辰哉



## ～高齢者医療制度の動き～④

財務省サイドは、「高齢者は社会的弱者という考えは改めなければならない」とし、厚労省もこの流れで動いています。これは、戦後の団塊の世代が高齢化していく2015年を想定した負担増・収奪政策でもあります。

年金だけで生活する高齢者が7割近く、その平均年間所得は290万円と全世帯平均の半分近くしかないのに、こうした高齢者からも新たに負担を「吸い上げる」計画です。こんな高齢化社会は不安社会でしかありません。



## 薬局紹介

# ひよこ薬局

小児専門薬局として開局しました「ひよこ薬局」は3年が経ちました。

その間、スタッフの異動が何度かありましたが今年の7月より前任の山浦薬局長の異動に伴い、新しいひよこ薬局の再スタートとなりました。

小児専門の薬局ですが、それ以外の処方箋も応需しており、千代診療所だけでなく、福岡市立こども病院・九大病院・福岡病院やその他の医療機関からも処方箋を受けています。

また、調剤のみでなく、患者さまの自宅までお伺いして服薬のお手伝いをさせてい



平貞薬剤師

境薬局長

鬼塚薬剤師

ただく薬剤訪問やおむつの配達など在宅・介護の分野にも力を入れています。

薬局の雰囲気少し変わり、戸惑う患者さまもいらっしゃると思いますが、これまで同様、明るく親しみやすい薬局をめざして頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

(ひよこ薬局 薬局長 境 則孝)



## すこやか講座

～千鳥橋薬局にて

7月21日に、「生活習慣病と健康食品」というテーマで開催しました。

当日は日差し強い中、多くの参加者にお越しいただきました。

大正製薬の担当の方を講師に招き、今話題の「メタボリックシンドローム」の話を中心として、健康食品の紹介・正しい食品の摂り方、日常生活の上での注意点についてお話して頂き、参加者の皆様は熱心に聞かれていました。質疑応答の時間には、参



加者の方々から、自分の飲んでいる健康食品についての質問が多く寄せられました。また、体脂肪の測定会も行なわれ、自分の結果を知り一喜一憂しておられました。



## <健康コーナーからのお知らせ>

よく効く、手作りのお薬

# 薬局製剤のご紹介



皆さん、「薬局製剤」をご存知ですか？

「薬局製剤」は、「少し体調を崩して薬が欲しいけど、病院に行く暇がない」といった方のために薬剤師が作る手作りの医薬品のことです。

ドラッグストアなどでは手にはいない薬局オリジナルの薬です。

5種類のお薬を作っております。ご購入の際は薬剤師にご相談ください。

## かぜ薬

鼻水、のどの痛み、せき、熱に  
(生薬配合)

¥900(9包入)

生薬配合の総合風邪薬。  
かぜのひき始めはもちろん長  
引くかぜにも効果抜群っ！



## 胃薬

胃もたれ・食べすぎ・  
腹部膨満感に  
(苦い生薬が効く)

¥900(21包入)

スーッと溶けて、  
すっきりさわやか



## ビタミン剤

口内炎・口角炎・肌荒れ  
疲労時のビタミンB2・B6 補給  
(ヨクイニン含有)

¥840(30包入)

肌荒れを改善するビタミンと  
ヨクイニンを配合

## 軟膏

湿疹・皮膚炎のかゆみに

¥700(20g)

赤ちゃんからお年寄りまでの  
皮膚炎に使えます



## あせもローション

おさまらないかゆみに

¥450(60mL)

お風呂上りにつけると  
肌がさらっとしますよ



\*用法・用量を守り、正しく服用しましょう。