

# 健康のツボ

2007年 春号

2007年4月1日発行 No.33

有限会社福岡保健企画 発行責任者 花田 真人



この冬は暖冬でした。久方のひかりのどけき春の日に…と詠んだ作者は、千年後の私たちが「地球温暖化」に少し不安な気持ちを抱きながら早い春を迎えていることなど想像もしなかったでしょう。

地球の平均地上気温は2100年までに1.4～5.8℃上昇すると予測され、過去1万年の間にも観測されたことがないほどの大きな変化だといわれています。海面上昇や異常気象、農業や生態系への影響が心配されています。人類による二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出が原因との意見が大勢です。

暖房の温度設定を少し下げてみました。寒い。冷水で茶碗を洗ってみました。冷たい。分かっているけど難しい。冷たい水で炊事をしていた頃の母の荒れた手を思い出しています。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子

## メタボリックシンドロームとは…

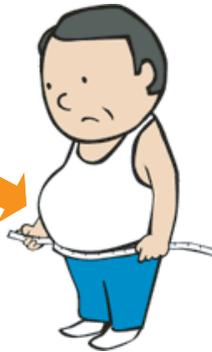
肥満（内臓脂肪の蓄積）があり、  
糖尿病、高血圧、高脂血症などをあわせ持った、  
動脈硬化へのリスクが非常に高い状態です！

あなたは大丈夫ですか？

### ●メタボリックシンドロームかどうかをチェック●

#### ポイント1

おへその高さの腹囲  
男性 **85** cm以上  
女性 **90** cm以上



#### ポイント2

- ①脂質  
中性脂肪 **150** 以上  
HDL コレステロール **40** 未満
  - ②空腹時血糖  
**110** 以上
  - ③血圧  
**130 / 85** 以上
- 
- ①～③のうち2つ以上あてはまる

### ●肥満かどうかをチェック●

□ BMI 値を調べる

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



例 身長 170cm、体重 85kg の場合  
 $85 \div 1.7 \div 1.7 = 29.41 \approx 29.4$   
(29.4 は「肥満」の領域です)

□ 肥満のタイプを調べる

肥満には2つのタイプがあります

よりリスクが大きい

#### 皮下脂肪型肥満

皮膚のすぐ下に脂肪がたまる  
女性に多い  
下半身に脂肪がつく  
なかなか減りにくい  
洋ナシ型肥満とも呼ばれる



#### 内臓脂肪型肥満

内臓の周りに脂肪がたまる  
男性に多い  
おなかが出ていることが多い  
皮下脂肪より減りやすい  
リンゴ型肥満とも呼ばれる

## 内臓脂肪がたまりやすい生活をしていませんか？

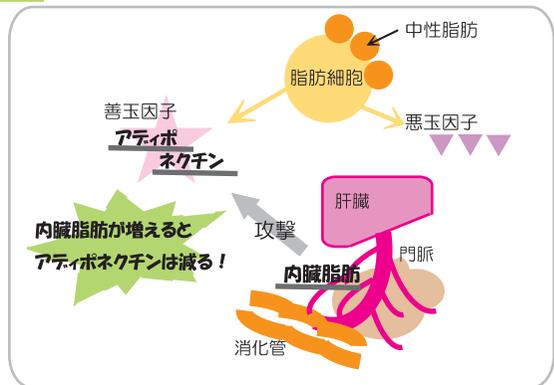
- 一回の食事時間が30分以上
- おなかいっぱいになるまで食べる
- 間食をよくする
- 緑黄色野菜が嫌い
- アイスクリームが好き
- 移動手段はいつも車
- 運動はほとんどしない
- タバコを吸う



チェックの数が多いほど  
内臓脂肪がたまりやすい生活です！

## 動脈硬化を防ぐ“アディポネクチン”とは？

- 脂肪細胞から分泌される善玉の生理活性物質
- 血管壁を修復したり  
インスリンを活性化して  
動脈硬化を防ぎます
- 血管壁を柔らかくすることで  
血圧を下げる働きもあります



## 内臓脂肪を減らす生活のヒント



- 毎日体重や腹囲を測る  
成果が数字として目に見えると励みにもなります  
減量はゆっくりと無理のないペースで！
- 1日3食規則正しくとる  
間食・夜食をしない  
栄養バランスのとれた食事を毎日なるべく同じ時間帯に食べる  
間食を控えるようにする  
寝る前や就寝中はエネルギーが消費されにくいので  
夜食は控える
- 動物性脂肪を減らして野菜が多めの献立に  
高エネルギーの動物性脂肪や糖から、  
低エネルギーの野菜やキノコ類、  
海藻類の多い献立に変えてみる

- 日常の活動度を上げる  
「近いところへなら車に乗らず歩く」  
「エレベーターではなく階段を使う」  
など、日常的に体を動かすように心がける
- 1日30分のウォーキングを週に3回  
取り入れる  
1日に10分のウォーキングを3回  
行ってもよい
- テレビを見ながら足踏み運動  
運動する時間がとれないときは、テレビを見ながら  
足踏み運動するなど、時間を活用して体を動かす

健康コーナーにも  
メタボリックシンドローム対策の  
商品を取り揃えています☆

健康コーナーからのお知らせ

メタボリックシンドロームは食事やサプリメントでも対策!



特定保健用食品にはこのマークがついています

血圧が気になる方は…

- ・塩分を控える（しょう油小さじ1杯に塩分1g）
- ・サーデンペプチドやラクトリペプチドなど血圧上昇の原因物質の生成を抑制するサプリメント

減塩食品

～普段の生活から無理なく減塩～

**減塩習慣** 400g ¥399

**減塩しょうゆ** 食卓用 (有機丸大豆使用) 200mL ¥504

**減塩だし** 調理用 1000mL ¥435

**減塩だしの素** 80g ¥520

**減塩つゆ** シマヤ (3倍濃縮) 4g 30本入 ¥420

**減塩しょうゆ** 300mL ¥472

**減塩こうじみそ** 毎日食べるから減塩 1キロ ¥900

**塩分計** 気になる塩分をそのつどチェック いろいろなタイプがあります。ご相談ください。 ¥2835～

気になり始めた高めの血圧に

**ナチュラルケア** タブレット (4粒 10包入) ¥1890

関与成分「サーデンペプチド」は、イワシのたんぱく質由来のペプチドです。

**アミールS 120** フルーツミックス ¥168

**アミールS** 毎朝野菜 ¥199

天然由来のカルピス酸乳から生まれた「ラクトリペプチド」。

さらに

まずは!

肥満改善してウエスト減

肥満気味の方は ちょっと食事を変えて楽しくダイエット

洋ナシ型には、

防己黄耆湯

¥3625



リンゴ型には、

防風通聖散

1回4錠。 1日3回。

¥2800

プチ断食



短期集中 ダイエット。

¥661

ダイエットビスケット

食物繊維に6種類のビタミン・鉄・カルシウムなどを配合したビスケット

¥577

さらに コレステロールが気になる方は・・・

- ・大豆たん白質
- ・食物繊維：キトサン、サイリウム、アルギン酸ナトリウム
- ・ジアシルグリセロールを含んだ食用油 など

**コレスケア ネオ** 毎日1本! 海藻由来の水溶性食物繊維 「低分子化アルギン酸ナトリウム」 ¥210

**イージーファイバー** 好きな飲み物・料理に加えるだけで 不足しがちな食物繊維を手軽に補える。 缶 270g 5.4g 8包入 ¥2625

**キトサンヌードル サイリウムヌードル** カロリーや塩分も控えめ。 ¥190

**サイリウム コーンフレーク** 朝食のかわりに。 ¥420

**ドゥ ファイバー** グレープ味 もも味 プランタゴ・オパタの種皮から取れるサイリウム ¥210

～ノンコレステロール油～

**しそ油** 必須脂肪酸のαリノレン酸。ドレッシングなど加熱しないものに。

**グレープシードオイル** 加熱料理にも使えます。

さらに

血糖値が気になる方は…

- ・難消化性デキストリン
- ・グアバ葉ポリフェノール
- ・小麦アルブミン など

〈難消化性デキストリン〉



グルコケア

糖の吸収をおだやかにする難消化性デキストリン配合。食事と一緒に飲みやすい、緑茶風味。

6g 30包 ¥2800

500ml ¥240

6本+1本で ¥1440



賢者の食卓

ホットでもアイスでも、さっと溶ける。ほとんど無味無臭なので、何にでもまぜられます。

5g 30包 ¥1890

〈グアバ葉ポリフェノール〉



蕃爽麗茶

グアバの葉から生まれたお茶

500ml ¥199

1000ml ¥630

〈焙煎バナバ葉〉



バナバ茶100%

3g×30袋 ¥1260

大豆食品をとって アミノ酸を増やそう

**大豆ペプチド 100** ¥1050

**ごまきなこ・大豆とこんぶ きなこ大豆など**

その他、大豆食品を多数とりそろえています。

タバコは百害あって一利なし

～禁煙グッズ～

**ニコレット (医薬品)** (ニコチンガム) いろいろ取りそろえています。

**パイポ** 吸いたくなったら… いろいろ取りそろえています。

## ☆歯をもっと大切に☆

歯は、私たちの健康と深く関わっています。歯や歯肉が健康であると、食べ物がおいしく感じるだけでなく、ものがよくかめて胃腸に負担をかけることなく全身に栄養を行き渡らせることができます。また、会話もスムーズにできるし、美しい表情を作るのも歯の働きと言えます。

### ●歯垢と歯石

歯垢はいわば細菌のかたまり。口をゆすぐだけでは取り除くことはできません。

歯石は、たまった歯垢が唾液中のカルシウムやリンと結びついて石灰化したもの。歯周病などの原因となり、歯を磨くだけでは落とせません。



### ●虫歯

虫歯の原因となるのは「ミュータンス菌」。砂糖が口の中に入ってくると活発に働いて歯垢を形成します。虫歯はその歯垢の中で「酸」が作られ歯が溶かされる病気です。

### ●歯周病

歯を支える土台を歯周組織といいます。この組織が歯垢の毒素により破壊されてしまう病気です。歯肉炎が悪化すると歯周炎（歯槽膿漏）になります。

※ 虫歯も歯周病も歯が減っていく原因となります。

しかし、「老化」ではなく「病気」なのです！



### ●歯磨きの大切さを知ってほしい！



年を重ねても、歯を1本1本大切に残すには虫歯や歯周病を予防が何より重要です。そのためには歯垢をしっかりと落とすことが大切です。1日2回以上丁寧に磨きましょう。特に寝る前は丁寧な歯磨きを心がけましょう。

### ●歯の磨き方

自分の歯の形・歯並びをよく知り、歯ブラシが届きにくいところは特に意識して1本1本丁寧に磨くようにしましょう。まずは何もつけずにブラッシングして、そのあと歯磨き粉をつけて磨くと、磨き残しが減ります。

歯肉をマッサージすることは歯周病の予防になります。

### ※8020 運動って知ってますか？

歯科医師会が展開している80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。

※ 毎日歯磨きをしていても、磨き方が悪ければ全く意味がありません。

また、丁寧に磨いても、どうしても歯垢は残ってしまいます。

半年に一度くらいは歯科検診を受けましょう★★

# すこやか講座

～千鳥橋薬局にて

## 『お肌チェック相談会』



2月2日(金)に、第11回すこやか講座を千鳥橋薬局にて開催しました。

今回は「お肌チェック相談会」ということで、当日は残念ながら天気恵まれない中、みなさんに集まっていたくださうれしく思いました。

インストラクターの方に肌の構造や乾燥肌のしくみ、スキンケアに関するアドバイスや保湿剤の種類などについてお話をさせていただきました。

モイスチャーチェッカーを使い、参加された皆さんの肌の水分量を簡単に測った後、個別に保湿液を塗っていただいて、どれくらい保湿度が上がるかなどのスキンチェックをおこないました。

普段のお手入れについての質問も飛び交い、なごやかな雰囲気の中で行うことができました。



### ～高齢者医療制度の動き～⑥

### 高齢者の患者自己負担が 引きあげられます

#### ◆二段階の引き上げ

2006年10月 「現役並み所得者」に区分の70歳以上の高齢者  
2割負担 ⇒ 3割負担へ

2008年4月 「現役並み所得者」でない70～74歳の高齢者  
1割負担 ⇒ 2割負担へ

※75歳以上は1割負担とされているが、2割負担を求める議論も

所得が現役並みだから、負担も現役並みにするということは、一見合理性があるように見えますがきわめて不公平なものです。人は高齢期に病気になりやすく、治療の時間も長くかかります。負担割合を同じにすれば、実質的な負担は若年層の何倍にもなります。このように見かけの負担割合を同じにするのはいかがなものでしょうか。

年齢	所得層	これまで	2006年10月～	2008年度～
～69歳	高・一般・低	3割		
70～74歳	現役並み	2割	3割	
	一般・低	1割	2割	
75歳～	現役並み	2割	3割	
	一般・低	1割		

## 薬局紹介

# マリア薬局

福岡市東区千早1-8-12  
TEL / 092-672-1294  
FAX / 092-672-1303



手前左から石田薬局長、善事務員、後ろ左から服平薬剤師、内田主任薬剤師

のどかな春の光を感じる季節となりました。介護用の靴を買われる時の患者様の“うきうき感”からも一層春を感じられます。マリア薬局では処方せん調剤はもちろん、一般薬や介護用品にも力を入れています。

ところで、“チャングムの誓い”を見られた事がありますでしょうか？昔の中国や韓国では、王様や皇帝の食生活を正して病気になる前の健康管理をするの

も、医師（医女）の務めでした。そして、主人公のチャングムは「病気は医者が治すものではなく、患者が治すものです。」と言っています。

病気になってしまう前に生活習慣に気をつけて、今年も来年も桜・菜の花・蝶々・若葉など楽しい春をいっしょに感じましょう。

マリア薬局 薬局長

石田 ひとみ



昨年の12月から新しく入職しました。患者様から信頼される薬剤師になれるよう頑張りたいと思います。まだまだいたらないところが沢山ありますが、どうぞよろしくお祈りします。



千鳥橋薬局 薬剤師  
大塚 ゆり子

## 新入職員紹介

