

健康のツボ

2007年 夏号

2007年7月1日発行 No.34

有限会社福岡保健企画 発行責任者 花田 真人



5月のある日のこと、我が家のお客さまが言いました。「聞いてよ、去年の年収が160万円になったの。」確定申告の結果、家のリフォーム費用や何やかやが控除され、税金の対象となる所得が予想以上に低くなったそうです。「よかったじゃない。」「それがよくないのよ。」この機会を逃す手はないと、任意継続から国民健康保険に変更するため区役所の窓口を訪れたところ、年間の保険料がなんと三十数万円になるという説明でした。160万円の収入で三十数万円の保険料を払わなければならないことに「本当にびっくりした」そうです。「これでは滞納する人がでるのは当たり前。」この数日後、テレビでは社会保険庁のずさんな台帳管理が「みのさん」の辛らつな批判を浴びていました。

「この国はいったいどうなっているんだ!」という国民の声が、7月の太陽より熱く参議院選挙に向けて降り注ぐことを願います。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子

♡♡ 知っておきたい女性の病気 ♡♡

女性特有の病気には様々な種類があります。また、年齢に関係なく発症し、最近では発症の低年齢化が問題となっています。早期発見のためにも、病気について知り、思い当たることがあればすぐ受診しましょう！



●更年期障害

〈原因と症状〉

女性特有の体の働きを支配しているのが卵巣から分泌される女性ホルモン、とくに卵巣ホルモン（エストロゲン）です。更年期障害はこのエストロゲンの分泌が急激に減少することによって起こります。

様々な身体的症状（のぼせ、ほてり、冷え症、発汗異常、動悸、めまい、頭痛、腰痛、肩こりなど）、精神神経症状（うつ状態、イライラ感、不眠など）が現れるのが特徴です。



〈治療法〉

①ホルモン補充療法

女性ホルモンを直接補充する方法。乳がん・子宮がん患者、血栓症・塞栓症の既往を持つ人はこの治療を受けることはできません。

②漢方薬療法

ホルモン補充療法ができない人や希望しない人には漢方製剤を使用することがあります。「桂枝茯苓丸」「加味逍遙散」「当帰芍薬散」などが主に使用されます。

●子宮内膜症

〈原因と症状〉

子宮内膜は女性ホルモンの作用により増殖して厚くなります。しかし、妊娠しなければ、厚くなった子宮内膜は子宮からはがれおちて、体外へ排出されます。これが月経です。子宮内膜症は、子宮の内側以外の場所に子宮内膜と同じ組織が増殖し、その部位で周期的に月経時と同じ変化が起こる病気です。



一番多い症状は月経痛です。他には、月経前後の下腹部痛・排便痛・腰痛などの症状があります。また、この病気の約3割が不妊を併発していると言われています。

〈治療法〉

①妊娠…内膜を増殖させるホルモンの分泌がなく、月経も起こらないため、子宮外の内膜は死滅して症状が改善、治癒します。

②薬物療法

・低用量ピル

避妊薬として広く知られています。低エストロゲン状態により、子宮外の内膜は死滅します。

・Gn-RHアゴニスト

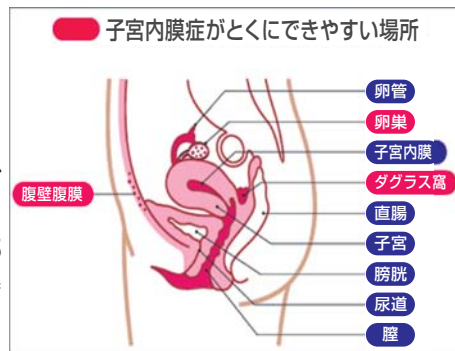
エストロゲンの分泌を抑え、閉経と同じような状態を作ります。副作用として更年期障害に似た症状が現れることがあります。

・ダナゾール

男性ホルモンと同じ作用をもち、閉経状態にします。体重増加、むくみなどの副作用が起こることがあります。

③手術療法

- ・妊娠を希望する場合…卵巣や子宮を残す保存手術。腹腔鏡を使って行われるケースが増えています。
- ・妊娠を希望しない場合…子宮・卵巣・卵管をすべて摘出する根治手術と、卵巣のみ残す卵巣機能温存手術があります。



●子宮筋腫

〈原因と症状〉

女性ホルモンの影響を受けて子宮の筋肉細胞が増加・腫大する病気です。症状は子宮筋腫のできている場所によりますが、筋腫が大きくなると、貧血や月経異常が現れるようになります。



〈治療法〉

①手術療法

子宮全体あるいは筋腫のみを取り除きます

②薬物療法

薬を使って、筋腫を小さくしたり大きくならないようにします。

③経過観察

特に症状がない場合などは、定期検診で経過を見ます。

●乳がん

乳がんの患者さんの平均年齢は50歳前後ですが、成人女性なら危険があると自覚しておく必要があります。乳がんの症状は痛みを伴わない腫瘍（しこり）です。

まれに乳頭から出血することもあります。

早期発見のためには、日頃から自己検診を行うことが必要です。



●子宮頸がん

子宮の首の部分にできるがんで、若い年代に多いがんです。性行為により感染したヒトパピローマウイルスが原因であることが最近明らかになりました。

早期は無症状で、進行するとおりものの増量・不正出血などの症状が現れます。半年～1年に一度は検診を受けるようにしましょう。



●子宮体がん（子宮内膜がん、子宮肉腫）

閉経前後の50歳代に多く見られますが、若い年代でも増えています。子宮の内膜ががん化するもので、通常、子宮体がんというと子宮内膜がんを意味します。

ごく早期から不正出血が起こりやすく、おりものの異常も現れることがあります。また、毎月月経のある女性は、子宮内膜ががん化する前にはがれ落ちてしまうため、子宮内膜がんになりにくいと考えられます。

日本の子宮がん検診では主に頸がんの検査のみですが、50歳を過ぎたら子宮体がんの検診を受けることが大切です。

☆乳がんの自己検診法☆

①鏡の前でよく観察する。



乳房の形、色、ひきつれ、くぼみ、左右の乳頭の位置などをよく観察する。腕を上げた状態と下げた状態で行う。

②乳房に指を滑らせる。

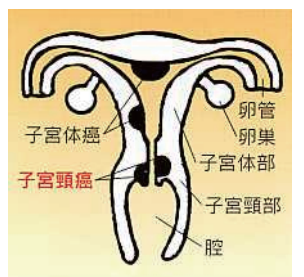


手に石鹸などをつけて、押し付けたり、つまんだりせず、優しく行う。

③わきの下のしこり・乳頭からの分泌液をチェックする。



※生理が終わった後4～5日が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。



今話題になっている「食事バランスガイド」ってなに？

朝ごはんをたべない、夜遅くに食事する、果物・野菜の摂取不足、食塩・脂肪の取り過ぎ等、食生活の乱れや偏りが問題となっています。健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスのよい食事をするのが大切です。そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。食事バランスガイドは、健康で豊かな食生活の実現を目的に、農林水産省と厚生労働省により決定されたものです。

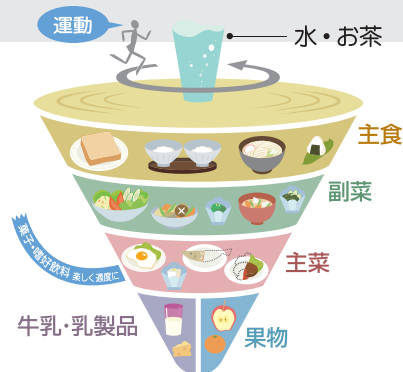


イラスト 日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転（運動）することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

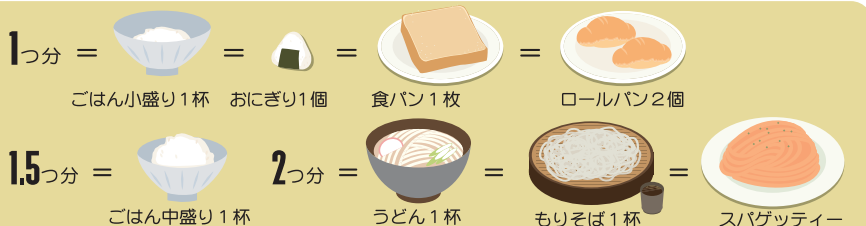
- 食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、 $2200 \pm 200 \text{ kcal}$ を表しており、活動量が「ふつう」の成人女性、活動量が「低い」成人男性が該当します。

1 日 分

料 理 例

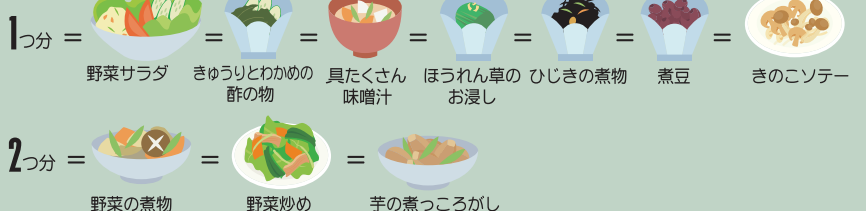
5.7 主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理 5 皿程度



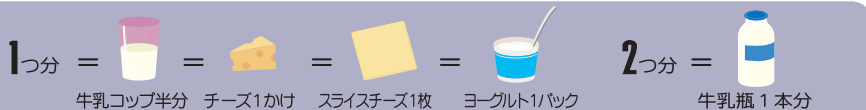
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度



2 果物

みかんだったら2個程度



厚生労働省・農林水産省決定

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

第11次 辺野古新基地建設反対運動支援行動へ参加して



基地建設反対のメッセージをつける様子



4月13～15日の三日間、沖縄の辺野古沿岸新基地建設反対運動の支援連帯行動に参加してきました。普天間、嘉手納基地の見学をはじめ、カヌーでの海洋調査、糸数アブチラガマ・平和記念資料館見学を通しての平和学習をしてきました。明るい沖縄と、その裏の現地の人々に直面する問題を一度に体験した三日間でした。ジュゴンの成育域でもあるきれいな沖縄の海にこれ以上基地などの建設はしてほしくないと思いました。

千鳥橋薬局 菅井



嘉手納基地

平和活動交流集会



今回この集会には初めて参加しました。広島には何度か行きましたが今回の3日間は普段では学べないものを学ぶことができました。2日目のフィールドワークや平和記念公園での碑めぐりや、外からではありませんでしたが呉基地、岩国基地を見たことが特に印象的でした。

今、憲法改悪で日本の平和が脅かされようとしています。9条の大切さをこれからいろんな人に伝えていこうと改めて思いました。

千鳥橋薬局 乙黒



三日月湖 (5/19) ウォーキング



今回のウォーキングは長谷ダムのある三日月湖周辺で行いました。

昨年が2回とも中止されたためか、参加者は少なめでしたが、五月晴れの下、気持ちよい風の中を歩くことができました。

昼食時に振舞われた豚汁も好評でした。

午後からは大豆の発芽部分に多く含まれる「イソフラボン」と骨粗鬆症、更年期障害などの関係についての話をし、その際実施した更年期度の自己チェックでは盛り上がりを見せました。



すこやか講座

～千鳥橋薬局にて

『血流測定会』



5月25日(金)に、第12回 すこやか講座を千鳥橋薬局にて開催しました。

「血流測定会」をテーマに、当日は雨模様の中、41人もの方に集まっていただきました。

血液の質、血管の柔軟性、心臓のポンプ力などの指標となる測定結果を見て、みなさん一喜一憂されていました。

結果をもとに、みなさんへ生活習慣や食事・サプリについての簡単なアドバイスをさせていただきました。

また肌水分チェックを行い、保湿の大切さを知っていただきました。

生活習慣を変えたことで、前回より、測定結果がぐんと良くなっていた方もいらっしゃいました!みなさんもどこか一つ生活を見直して、測定会のリピーターになってください。



入れ歯安定剤の選び方



あごの状態の変化や、歯ぐきがやせる、咬み合わせの部分がすり減るなどで入れ歯に不具合を感じたらすぐに歯科医に相談しましょう。すぐ行けないようなときは、歯ぐきを保護して食事を快適に楽しむためにも、市販の入れ歯安定剤を利用しましょう。

下記の分類・商品を参考にして自分にあったものを選びましょう。

クリームタイプ

少しゆるみを感じる・入れ歯ががたついて発音しにくいときに

- 効果は **1日以内**
- 入れ歯は乾かして使用します
- プラスチック、金属床の入れ歯に



コレクトクリーム



新ポリグリップS



新ポリグリップ無添加

* 徐々に溶けていき、なくなることありますが、成分はほとんど吸収されず体外に排出されます。

クッションタイプ

ゆるみが大きい入れ歯で、食事中や会話中に入れ歯がはずれそうになるときや大きくがたつくときに

- 効果は **2～5日**
- 入れ歯は乾かして使用します
- プラスチックの入れ歯に



コレクトソフトA



新ライオデント



新ライオデントピンク



クッションコレクト



タフグリップ 透明



タフグリップ 肌色

* 使用後は簡単にはがせて、はずした後は安定剤をくっつけたまま入れ歯の洗浄ができます。

パウダータイプ

ゆるみが小さい入れ歯で、まだなじんでいなかったり違和感を感じる時に

- 効果は **1日以内**
- ぬれたままの入れ歯に使えます
- プラスチック、金属床の入れ歯に



新ファストン



入れ歯のつけっぱなしは、汚れにより細菌が繁殖し、口臭・歯周病の原因となります。使用後ははずして、入れ歯洗浄剤で洗いましょう！！

薬局紹介

いるか薬局

F T 所在地
A E /
X L /
0 0 福岡市東区千早
9 2 1-8-13
2 6 6
6 3 3
3 7 3
3 3 3
2 2 3



山浦薬局長・小林薬剤主任・小森薬剤師
豊薬剤師・河南薬剤師

夏の日差しがまぶしく感じられる季節となりました。これからが夏本番、今年の夏は、例年より気温が高くなることが予想されています。体調管理には十分気を配りたいものですね。いるか薬局では、体調管理・健康管理に関する相談も承っております。お気軽にご相談下さい。

さて、いるか薬局では、6月に新メンバーの豊薬剤師を向かえ、心機一転、日

頃の調剤はもとより、在宅訪問薬剤活動、介護用品販売、一般薬販売など、皆はりきって業務に従事しております。特に、夏のセールには、この夏を乗り切るための品々取り揃えるべく、力を入れていますので、お近くへお越しのさいは、是非お立ち寄り下さい。職員一同お待ちしております。



完璧な新人なので毎日が知らないことばかりで驚きの連続です。まだあまり役に立っていないのですが、遠慮なく仕事など言いつけてもらえると私たちにとっても勉強になりますので、見かけたら気軽に声をかけてください。

性格は全く対照的な凸凹コンビですが、よろしくお願いします。

千鳥橋薬局 薬剤師
久保田 賢一・今富 慶子



新入職員紹介

