

# 健康のツボ

2008年 新年号

No.36 2008年1月1日発行

(有)福岡保健企画

●発行責任者／辛川 俊明

●発行／千鳥橋薬局 TEL 092-651-8086

〒812-0044 福岡県福岡市博多区千代5-14-20



明けましておめでとうございます。

旧年中の皆さまのご支援に、職員一同心よりお礼を申し上げます。本年も、医療や介護、地域の健康増進に尽力いたす所存です。

2005年に福岡医療団の40周年を記念して、女性の諸先輩方による「医療団史」が編さんされました。「夢を手わたす」～福岡民主診療所 開設から40周年を記念して～という表題の下にバラとフリージアの挿絵がある冊子です。そこには、患者さんと向き合い職能にこだわり抜いた民医連第1世代の懐かしい方々の人生ドラマがありました。ところで、千鳥橋薬局で使っている“お薬袋”の右上には、鳩のマークと「はやくよくなられますように」という言葉が印刷されています。いったい何時、だれが作ったのか分からないけれど、ずっと使い続けてきたのでした。「夢を手わたす」を読むなかで、福岡民主診療所の開設間もない頃に、久保輝子さんという看護師さんを中心に図案化されたことが判り、感動しました。以来40年を越えて患者さんに届けられてきた「はやくよくなられますように」の言葉は、先人の患者さんへの想いと医療人としての願いをあらわす言葉として、これからも大切にに使わせていただこうと思います。

本年もよろしく願いいたします。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子

## ★あなどれない腸のトラブル…「便秘」と「下痢」★

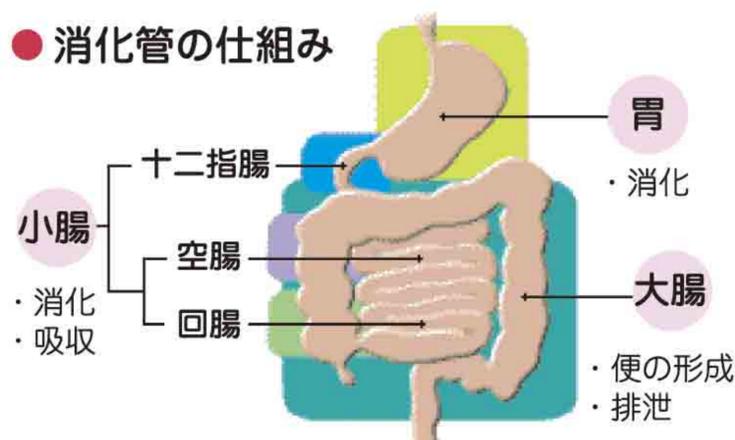
腸のトラブル…便秘や下痢は、ほとんどの人が経験したことのある症状です。その多くは一過性で、お腹の冷えや食べ過ぎなどによるものですが、なかには重大な病気の症状として現れるものもあります。便秘や下痢が慢性的に続くときや、急に激しい下痢が起きたら注意が必要です。

### ●腸の仕組みと働き

私達が口にした食べ物は、胃で消化され、小腸で栄養と水分の約9割が吸収されます。小腸で吸収されなかった食べ物の残り水分は大腸に押し出されます。

大腸では残った水分を吸収して食べ物の残りかすを固め、直腸に送り出して、肛門から便として排泄します。

### ●消化管の仕組み



便秘や下痢は、消化管の働きに何らかのトラブルが生じることにより起こります。

### ●便秘とは

毎日便通がないと、便秘と考える人がいるかもしれませんが、一概にそうとは言えません。自然な排便の頻度は人によって異なるため、はっきりとした定義はありません。便秘かどうかは、排便の頻度よりも「便が硬い」「便が出にくい」「排便時に痛みがある」などの不快感の有無が重要となります。



器質性便秘	機能的便秘・・・多くはこのタイプ
大腸やその周辺に病気があるために起こる便秘・・・大腸がん、大腸の炎症など ⇒医療機関を受診して検査を受け、適切な治療が必要です。	<弛緩性便秘> 腸の動きが鈍くなって起こる便秘。 <けいれん性便秘> 大腸がけいれんのような動きのために起こる便秘。 <直腸性便秘> 排便反射がおこりにくくなり、便意がなくなる。



年を重ねると便秘になる方が多いのには理由があります！

- ①腸の働きが弱り、便を作り排泄する力が落ちてくるため。
- ②若い頃に比べて、運動不足になるため。
- ③食事が減り、食物繊維の摂取量が少なくなるため。

※便秘がよくならないときは・・・補助的に薬が使われます。

- ・便をやわらかくする薬…便に水分を含ませ軟らかくします。効き目が穏やか。
- ・大腸を刺激する薬…大腸の運動を活発にします。長期間使うと効かなくなることもあります。市販薬はこのタイプが多いので、用法を守ることが大事です。
- ・排便反射を促す薬…浣腸や坐薬などがあります。肛門から直接刺激を与え、排便を促します。



●**下痢とは**・・・炎症などで粘液などの分泌が増えて、水分を多く含んだ便。  
下痢の多くは、おなかの冷えや消化不良で起きる一過性のものです。なかには注意が必要な下痢もあります。



●**気をつけたい下痢**

- ・急性の下痢……急激に起こる下痢で、激しい腹痛を伴うなど、症状が重い場合は「食中毒」や「ウイルス性の胃腸炎」などが考えられます。早急に医療機関を受診して下さい。
- ・慢性の下痢

過敏性腸症候群	かいようせい 潰瘍性大腸炎、クローン病
<p>特に異常が見つからないのに、下痢や便秘を繰り返す状態を言います。多くの場合ストレスが影響していると考えられています。</p> <p>ほとんどの人は、日常生活に大きな支障を感じることはありません。しかし、日常生活が妨げられる場合は医療機関を受診した方がよいでしょう。</p> 	<p>大腸、消化管の粘膜に炎症が起き、ただれや潰瘍をひきおこす病気です。症状が重くなると、発熱・体重減少・だるさ・貧血など全身の症状が現われてきます。</p> <p><b>薬物療法</b> 炎症や免疫を抑える薬を使います。</p> <p><b>食事療法</b> 栄養価が高く良質のたんぱく質を含む食事を摂るようにします。また、食物繊維や脂質、香辛料などの刺激物は避けるようにします。症状が落ち着いてきたら、栄養剤を減らし、食事の割合を増やしていきます。</p>

●**腸にやさしい生活を・・・**

病気によって便秘や下痢が起きている場合は別ですが、ほとんどの場合は生活習慣に気をつけることで予防したり、症状を改善することができます。



忙しい朝でも  
朝食はきちんと

規則正しく、バランスのよい食生活



アルコール、香辛料、脂質を控える



便意を我慢しない



ストレスをためない



運動を心がける

☆ふだんの生活を見直して腸にやさしい生活を送るよう心がけましょう☆



# 「ドライアイ」についてご存じですか？

10秒間まばたきをせずに、目を開けていられますか？

開けていられない方は、ドライアイの可能性が高くなります。日本全国に約800万人、高齢者の7割の方がドライアイだといわれています。あなたは大丈夫ですか？

## ドライアイチェックシート

軽度でも長い間みられる症状にチェックしてみましょう！

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい   | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い      | <input type="checkbox"/> 目がかゆい         |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る    | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする  | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい   |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい     |



**5つ以上**  
チェックがついた方は  
**ドライアイの**  
可能性が高くなります！

## 主な原因

### ① 涙の量の減少、成分の変化

加齢、不規則な生活  
病気（シェーグレン症候群など）

### ② 涙が蒸発しやすい

乾燥した空気、目がもともと大きいなど

### ③ まばたきが少ない

パソコン、TVゲーム、読書など

### ④ その他

コンタクトレンズ装用、紫外線など

**治療** … 症状や原因にあわせて行われます

### ■ 点眼薬

水分量を補う目的で「人口涙液」

ヒアルロン酸入りの点眼薬

水分を保持したり、  
目の表面の傷を修復します

健康コーナーにも置いてますので  
いつでも声をおかけください



### ■ 保護メガネ



フレームの周りにカバーのついたメガネ。  
目の周りの湿度を上げ、乾燥を防ぎます

### ■ 温熱療法

自宅で手軽にできます♪

蒸しタオルで、目を温めます  
涙の分泌が促され、蒸発を防げます

蒸しタオルの作り方

水で湿らせたタオルを  
ラップでくるんで  
電子レンジで1分ほどチンして下さい



### ■ 涙点プラグ



ごく小さな器具で涙の出口をふさぎ、  
涙の排出を少なくして、涙をためます  
保険適応となっており、外来で処置できます

# 天拝山ウォーキング



10月20日秋晴れの下、天拝山にてウォーキングを行いました。

千鳥橋薬局では春と秋の年2回、友の会と共同でウォーキングを開催しています。昨年は、雨で2回とも中止だったのですが、今年は天候にも恵まれ無事2回目を開催することができました。

少し肌寒かったのですが、友の会の深野会長より武蔵寺のお話をして頂いたり、おしゃべりをしながら天拝山を登ったり、お弁当のおかずを交換したりと、とても楽しいウォーキングとなりました。昼食時に振る舞われた豚汁もとても好評でした。

午後からは、薬剤師の方から「理想的な歩行をめざして ☆歩く楽しさ再発見!☆」ということで変形性膝関節症の症状や治療法の話があり、簡単にできるトレーニングをみんなで行いました。また、薬局で販売しているおすすめシューズの紹介もありました。

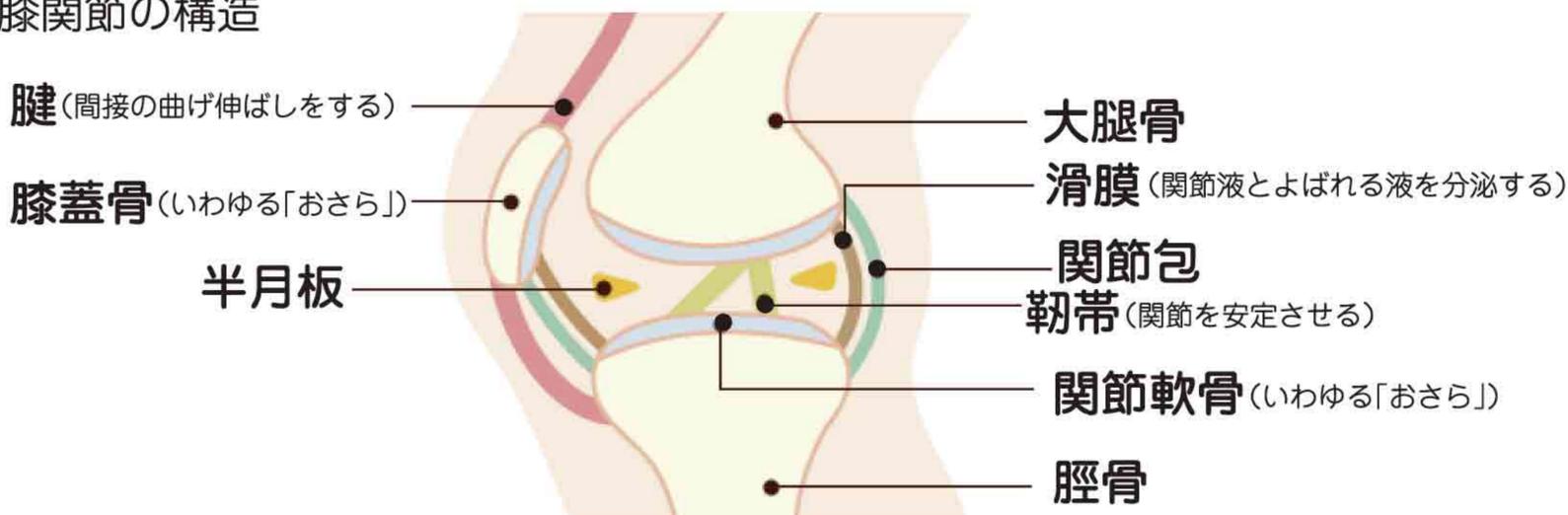
参加者も少しずつ増え、「今日は楽しかった。次も参加したい。」という嬉しい声を聞くことができ、春のウォーキングが待ち遠しい今日このごろです。

## 変形性膝関節症について



変形性膝関節症とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となって、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。とりわけ女性に多く、50歳以降になるにつれて患者さんの数が増えていきます。

### ●膝関節の構造



●明確な原因が特定できないものを「一次性変形性膝関節症」、一方向がや病気など原因となるものがはっきりとしているものを「二次性変形性膝関節症」といいます。

#### 一次性変形性膝関節症の危険因子

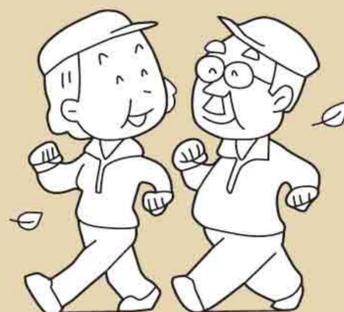
- ・ 加齢
- ・ 筋肉の衰え
- ・ 肥満
- ・ 膝への負担の大きいスポーツ
- ・ O脚や扁平足
- ・ 足に合わない靴、ハイヒール

#### 二次性変形性膝関節症の危険因子

- ・ 膝周辺の骨折
- ・ 靭帯損傷
- ・ 半月板の損傷
- ・ 膝蓋骨の脱臼
- ・ 膝関節のねんざ
- ・ 慢性関節リウマチ

### ●治療法

- ①薬物療法 ・ ・ ・ ヒアルロン酸、ステロイド剤の注射  
・ ・ ・ 非ステロイド系消炎鎮痛剤のみぐすり、坐薬、貼り薬、塗り薬
- ②温熱療法、冷却療法
- ③運動療法
- ④装具療法 ・ ・ ・ サポーター、杖など
- ⑤手術療法



# 膝痛を和らげてくれる4つのサプリメント！！



関節のクッションとなる  
**ヒアルロン酸**

軟骨を再生させる  
**グルコサミン**

軟骨の破壊を防ぐ  
**コンドロイチン**

骨、軟骨の弾力性を増す  
**コラーゲン**

のみやすい錠剤タイプ



**グルコサミン 2000  
ヒアルロン酸**  
360粒入り ¥2580



**強力グルコサミン**  
イチョウ葉エキスと  
カルシウムも配合  
300粒入り ¥2940



**低分子ヒアルロン酸**  
+ビタミンC・Eで  
きれいサポート  
120粒入り ¥2240

毎日の飲み物やお料理に混ぜて



**コラーゲン・ヒアルロン酸**  
においをおさえて  
溶けやすい  
100g ¥1260



**アミノコラーゲン**  
フィッシュコラーゲン 100%  
200g ¥2800

手軽なドリンクタイプ



**アミノコラーゲン  
ドリンク**  
+ ヒアルロン酸  
¥126



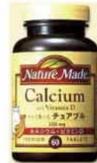
**膝腰飴**  
グルコサミン、コンドロイチンが  
入っています ¥360

売上 No.1



商品は健康コーナーにおいています。  
気軽にご相談下さい。

骨の基本、カルシウム  
おいしく摂取できます



ネイチャーメイド  
カルシウム

かんで食べる



カルシウムウエハース



カルシウム  
たまごボーロ

## サポーターでひざを固定&保温



**ひざ保護サポーター  
オープンタイプ**  
簡単に装着できて  
ひざのお皿を安定。  
3サイズあり。

ひざ保護サポーター  
オープンタイプ  
¥3150



ひざの大きさに  
関係なく巻  
くだけ。洗濯  
できます。

巻くだけサポーター  
¥1575



遠赤外線効果  
で関節を温め  
て痛みをやわ  
らげます。

遠赤サポーター  
¥1974

薬局紹介

かもめ薬局

所在地

〒819-0022 福岡市西区福重 5-6-1



TEL 092-895-1121

FAX 092-895-1131



中嶋薬剤師

坂口薬局長

石井薬剤師

かもめ薬局は少し歩けば室見川という立地の、のどかな住宅街にある薬局です。「地域にねざした医療活動」を志し、2000年4月に開局して今年で8年目を迎えました。

窓口業務はもちろんのこと、新室見診療所が往診する患者さまのお宅にお薬を持ってうかがう「薬剤訪問」にも大変力を入れており、約70名の患者さまのお宅に定期訪問しています。「先生に伝えるのを忘れた」「先生にはちょっと聞きづらかった」というお薬の内容や副作用、あるいは検査結果についての説明や、どうしても飲み残してしまうお薬の整理、飲みやすくするにはどうしたらいいか? などなど様々な相談に乗っています。

スタッフは現在薬剤師3名。「こまめこまめのかもめ薬局」を合言葉に、患者さんが安心してかけられる薬局・なんでも相談できる薬局をめざしこれからも日々奮闘していきます!

かもめ薬局 薬局長 坂口 裕子