健康のツボ

2009年 新年号

発行/有福岡保健企画　No.40　2009年1月1日発行

●発行責任者／辛川　俊明　●連絡先／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

「有明海」写真提供者　山崎　茂　様

今月のツボ

●物忘れについて（ウォーキング、あおぞら講義）……（2）
●変形性ひざ関節症について（すこやか講座より）……（4）

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。おかげをもちまして、福岡保健企画は1976年の創業から32年の歴史を刻むことができました。

福岡保健企画
代表取締役
今富　淨子

早いもので、私も弊社に入社してから28年が過ぎました。入社した1980年当時は「臨調·行革路線」という難しいことばが飛び交っていまして、分からないなりに一生懸命勉強したことを思い出します。第2臨調のスタートとともに、私たちの願いとは裏腹に社会保障制度は後退の一途をたどり、いまや「医療崩壊の危機」が叫ばれるまでになってきました。くらしや人心の荒廃もまた進みました。

しかし、人がつくった社会や制度は、人によって変えることができます。変えなければならないものは今の政治、変えてはいけないものは平和憲法だと思います。2009年も元気に頑張ります。

本年もよろしくお願いいたします。

第9回

三日月湖ウォーキング

2008年11月8日(土)

当日はあいにくの曇空でしたが、参加者は患者様２０名、職員１７名の合計３７名でした。

予報では雨でしたが、田端薬局長の天気予報の読みが当たり、ウォーキングが始まると、雨がやみ患者様からも喜びの声が聞かれました。

２９名乗りのバスは一杯になり、数名の職員は社用車で向いました。

行きのバスの中では、辛川専務がクイズをまじえて「健康と病気」について話をし、患者様からは「薬剤師はどうやって体調管理しているのですか?」など質問もあがりました。

ウォーキングの前に塚本事務員が2分ほどストレッチを行いましたが、患者様から「短すぎた」などの意見が出ました。

ウォーキングの前後で血圧を測り血圧カードに記入し配布しました。歩く前後での血圧の変化などの話題で盛り上がりました。

各自ウォーキングを楽しみ、昼食。前回より要望のあった「ぜんざい」を田端薬局長が作り、患者様に食べてもらいました。当日は寒かったので「体が温まる～」「疲れが飛んでいく～」など、大変好評でした。次回からも患者様の要望に応えていきたいと思います。

藤原・扇薬剤師による青空講義では、設問形式で「物忘れ」について講義、その後、紙谷薬剤師が「物忘れ」についてOTCの紹介をしました。

最後に参加者の中に阿波踊りの講師をしている方がおり、みんなで輪になり阿波踊りを踊り、盛り上がりました。

あおぞら健康講座 物忘れ

物忘れは脳の神経細胞の減少という老化現象の影響で誰にでもあることです。

物忘れを増やさないためには、日頃から脳を鍛えることが大切です。脳を鍛えるのに遅すぎるということはありませんので、日常の生活を見直し楽しみながら脳を鍛えましょう。

●脳を鍛える方法。

①外を歩こう
②人と話そう・笑おう・感動しよう
③読んで・書いて・聞こう
④家事をしよう
⑤嗅力を鍛えよう

これらを意識して生活することで脳の活性化が期待できます。

●認知症と物忘れの違い

通常の脳の老化による神経細胞の減少で起こる「物忘れ」とは違い、より早く脳の神経細胞が消失してしまう病気が「認知症」です。認知症は、はじめ老化による物忘れとの区別がつきにくいですが、大きな違いの一つとして、認知症の場合は記憶のすべてを忘れてしまうのに対し、老化による物忘れの場合は記憶の一部を忘れるという点があげられます。

例えば、 **知人の名前がすぐに出てこない**
⇒老化による「物忘れ」
知人の顔を見ても誰だか分からない
⇒「認知症（痴呆）」
と診断されます。

●物忘れにおすすめサプリメントは？

・イチョウ葉DHA+CoQ10
・大豆イソフラボン
・ドクターアグリマックス
・レシチンやニンニク、ビタミンEを含む「白寿泉」
があります。

●物忘れチェック表・・・該当箇所にチェックを入れてみてください。

	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
同じ話を無意識に繰り返す			
知人の名前が思い出せない			
もののしまい場所を忘れる			
漢字を忘れる			
今しようとしていたことを忘れる			
器具の説明書を読むのを面倒がる			
理由もないのに気がふさぐ			
身だしなみに無関心である			
外出を億劫がる			
もの（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする			

合計・・・　　点

☆物忘れチェック採点☆

0 ～ 8 点=**正　常**…物忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる一時的なものかも。

9～13点=**要注意**…家族による再チェックや、数か月単位で間隔を置いて再チェックをお勧め。
ボケ予防策を取り入れるなどして、生活改善をしてみましょう。

14～20点=**要診断**…ボケの初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックも同じ結果なら受診してみてください。

すこやか講座

変形性ひざ関節症

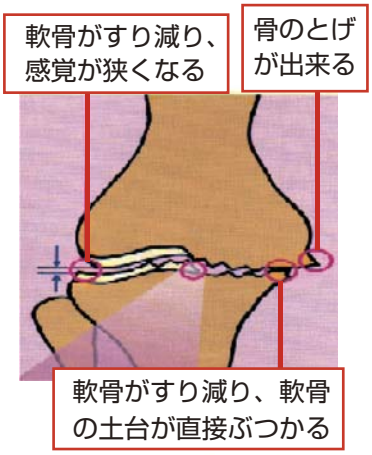
★ 変形性ひざ関節症とは

ひざ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原因で、ひざ関節が炎症変形を起こし、滑膜の炎症で痛みが生じたり、ひざに水がたまったりする病気です。

ひざを動かした時痛みがおこる

ひざの曲げ伸ばしがつらい

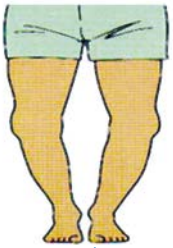
ひざがはれる



＜変形性ひざ関節症になりやすい原因＞

加齢

肥満



O脚

女性

ひざの使いすぎ

★ 治　療

＜温熱・冷却療法＞

お風呂、温シップ、ホットパックなどで、日頃から冷やさないようにしましょう。
熱っぽく炎症がある時は先生に診てもらい、冷やしましょう。

＜薬物療法＞

● 痛み・炎症止め：

飲みぐすり：　非ステロイド剤が多い。胃腸障害に注意しましょう。
塗り・貼りぐすり：　皮膚の状態にあわせて使う。かぶれ、炎症に注意しましょう。

● 関節内注射：

ヒアルロン酸	ステロイド剤
● 骨の動きをなめらかに ● クッションの役割	● 炎症をおさえる ● すぐに効く

注 意
● 軟骨、骨が弱くなる
● 感染症などを起こすことがある

＜運動療法＞

水中運動：ひざへの負担が少ない。インストラクターの指導に従うことが大切。

ウォーキング、自転車こぎ：足の筋肉をきたえ、体力アップ。
体重もコントロール。無理なく自分のペースで。

筋力保持運動：

・筋肉を鍛える：仰向けで、片足を30度くらいに上げ、10秒程止める。
・ひざの柔軟性を高める：

（左右４～５回）

足をのばして座り、ひざに力を入れ、つま先を「伸ばして」4つ数える

続いて

ひざに力を入れながらつま先を「そらして」4つ数える。

（左右２０回）

＜グッズ＞

靴 自分に合った靴をはきましょう！

杖 下半身への負担を軽減

サポーター ひざを支える

足底板 重心の偏りを修正

すこやか講座

2008年12/3（水）

千鳥橋薬局待合室にて行われました。

◀内田薬剤師による「変形性ひざ関節症」の講義がパワーポイントによって行われました。

▶その後今富薬剤師の指導のもと「家庭で出来る簡単なストレッチ」を参加者全員で行いました。

紙谷薬剤師･庄薬剤師などがOTC商品の紹介をまじえながら、相談に乗っていま▲した。

患者様からは「日ごろからサプリメントを飲んでいるがどうか？」「プールはひざにいいのか？」などの質問が寄せられました。▶

健康コーナーから

タバコの害について　（禁煙シリーズ２）

タバコの煙には 200 種類以上もの有害物質が含まれており、その内の三大有害物質がニコチン、タール、一酸化炭素です。これらは喫煙者や回りの健康にいろいろな影響を及ぼしています。今回はタバコが引き起こす健康被害について知って、禁煙のきっかけにしていただきたいと思います。健康日本２１でも喫煙がもたらす健康被害について十分な知識をもつことが目標としてあげられています。

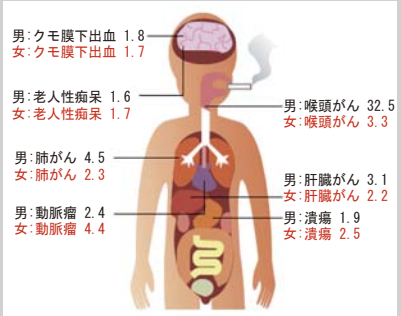
●ガン

喉頭がんや口腔ガン、食道ガンなどが主なものです。

●肺ガン

タバコを吸わない人と比べて４～２倍、肺ガンの危険性が高まるというデータがあります。

タバコを吸わない人を１とした時の危険度



出典：「たばこ病」読本

●胃潰瘍・十二指腸潰瘍

胃の粘膜を保護する粘液や血流が低下し、胃酸が過剰に分泌され、胃潰瘍が発生しやすくなります。治療後にもタバコを吸い続けると瘍再発率が高くなります。

●肺疾患（慢性閉塞性肺疾患：ＣＯＰＤ）

この病気は原因の90％がタバコであるとわかっています。
薬で治療してもタバコ継続で肺機能はどんどん低下していきます。
１日 25 本以上の喫煙でCOPDによる死亡率は 20 倍以上高まります。

●歯周病など

タバコを吸うことによって歯肉の色が赤黒くなって血流が低下し、歯周病の原因になります。
タバコが一番先に通過する口腔はその影響も一番受けるのです。口臭も嫌われますよ。

●心筋梗塞・狭心症

1日あたりの喫煙本数が多いほど危険性は高くなります。
しかし、禁煙をすると死亡率が低下することが確認されています。

●心筋梗塞・狭心症

タバコにメタボリックシンドロームが加わると動脈硬化にかかりやすくなります。

●女性とタバコ

タバコを吸うとビタミンC濃度やコラーゲンが減少して肌のくすみやしみ･しわが目立ち、美容に大きな影響を与えます。
不妊になる危険性も高まります。妊婦の喫煙はお腹の赤ちゃんにも影響を与えます。

●副流煙

タバコを吸う人が吸い込む主流煙に対してタバコから出る煙をいいます。主流煙より多量の有害物質を含んでいます。タバコを吸い込んで吐き出す呼出煙と合わせて環境タバコ煙と言います。夫が1日20本以上吸う場合、タバコを吸わない妻の肺ガン発生率は2倍となるそうです。

受動喫煙＝副流煙＋呼出煙（環境タバコ煙）

主流煙と比べた副流煙中の有害物質

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック（メディカ出版）P8、13

いかがですか！やめる気になりましたか？
次回からいよいよ禁煙スタートです！

薬局紹介

あおぞら薬局

〒820-0011
福岡県飯塚市柏の森字福本 946-8
電話番号 0948-26-9811
FAX番号 0948-26-9812

茅野（かやの）事務員　上野薬局長　山浦薬剤師

あおぞら薬局は2008年10月に開局しました。開局して、まだ数カ月という新しい薬局です。福岡保健企画の10番目の薬局です。他の薬局は福岡市と粕屋郡にあるのですが、あおぞら薬局の場所は、福岡市とは少し離れた飯塚市にあります。JR新飯塚駅のすぐ近くなので、意外と交通の便も良いところです。近くには新飯塚診療所があります。

「あおぞら」という名前の通り、青と白を基調にした、さわやかな感じの薬局です。外来患者様の処方箋の調剤だけでなく、在宅で療養されている方のご自宅にも訪問しています。飯塚市、嘉麻市、田川市、直方市やその周辺まで、広範囲です。

どこの病院の処方箋でも受付けますので、お近くの方は遠慮なくご相談ください。

冬場は大きな窓から日が射して、とても暖かく気持ちが良いです。介護用品も取り扱っていますので、どうぞ、お立ち寄りください。お待ちしています。

あおぞら薬局　薬局長　上野　亜紀

健康のツボ 新年挨拶 2009

専務取締役
辛川　俊明

明けましておめでとうございます。

いよいよ2009年新春の幕開けです。

幾つになっても、世の中が変化しても新しい年を迎える時はうれしい気持ちになります。

少しだけ、幸せを感じます。

振り返れば、昨年は天下の悪法「後期高齢者医療制度」に始まり、安部首相に続き、福田首相の政権投げ出し、アメリカ発の金融危機の勃発等、振り回された1年でした。

福岡保健企画におきましては、筑豊地区の拠点となる「あおぞら薬局」の開局、城浜地区の患者さまの利便性の向上・薬局の質の向上を目指しての「マリア薬局」への統合など、前進できた1年でした。患者さま宅にお薬をお届けして、服薬指導をする薬剤訪問は、月に1000回を超えるようになり、「かかりつけ薬局」として、お役に立てているかなと実感できる1年でした。地域の皆様方の支援に心より感謝申し上げます。

さて2009年、誰もが安心して医療機関にかかれる、日本の医療システム自体が危機に瀕しています。

私たち福岡保健企画は患者様の「受療権を守る闘い」などと言うとカッコ良すぎますが、誰でもが、気楽に立ち寄れる薬局、患者さまを笑顔で迎え入れる薬局作りを目指します。

「笑う門には福来たる」少しでも、笑顔で、皆様の幸せに貢献できるよう今年1年努力します。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

福岡保健企画　常務取締役
千鳥橋薬局　管理薬剤師
田端　晃一

謹んで新春のお慶び申し上げます。

医療・福祉・介護は冬の時代が続いています。確たる信念そして誇りを持ち、皆さまと目標を共有していけば、必ず新しい時代の扉は開けると信じています。

千鳥橋薬局では、最新の調剤機器類や、調剤過誤防止システムを導入し、安心･安全･信頼の医療を実践しています。最大の課題でもあります、おくすりの待ち時間を少しでも短くできますように、業務の改善、効率化を進めてまいります。様々な課題の解決に正面から取り組み、「このまちに住んでよかった。千鳥橋薬局があるから安心」と皆さまが思えるようなまちづくりを進めてまいります。何でも相談できる薬局、頼られる薬局として今年も職員一同、一丸となって邁進してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。本年が、明るく希望に満ちた年になりますように。