健康のツボ



	O		
		発行/	有福岡保健企画
U		0	

放っておくとコワイ動脈硬化

● 水俣大検診	•••••	•••••	2		
- サプリメ	ントコーナー		5		
		秘			
		=ング			
	● 薬局紹介	つばさ薬局(回	直方) 8		

2010年1月1日発行

- ●発行責任者/専務取締役 辛川 俊明
- ●連絡先/福岡保健企画本社 健康のツボ委員会 〒812-0061 福岡市東区筥松2-24-19 TEL:092-612-8831



本年も皆様のお役に立てる健 康情報を発信していきます。 どうぞご愛読をお願いいたし ます。

2010

薬局・介護ネットワーク 有福岡保健介画

2009年9月20・21日の二日間、「不 知火海沿岸住民健康調査実行委員会」 が熊本・鹿児島両県にまたがる不知火 海沿岸地域で一斉大検診を実施、福岡 保健企画からも職員がスタッフとして参 加しました。この取り組みはNHKでも 放映され大きな反響を呼びました。

受診者の9割に症状が…

標

切

Z

长

畑



検診受付始まる

全国から 640人のス タッフがボ ランティア で集まり、 1000人を 超える住民 が受診しま した。その

結果、受診者の約9割に水俣病の症状が 認められるという医療関係者も驚く事態が 明らかになりました。

水俣病は過去のものではない

この一斉検診により、症状の情報が少 なく自身が水俣病であることを自覚できな かった被害者、差別を恐れて声を上げるこ とをためらう被害者が多くいるという問題 が浮き彫りになりました。

さらには、症状が認められた住民の中

もしかして自分も・・・

水俣病一斉大検診で被害者掘り起こし

ボランティアで行なわれた

に、国が「新 たな水俣病 の発生はな い」とした 1969年以降



相談コーナー

に生まれた人たちも多くいたことで、水俣 病が過去のものではないことが裏付けられ ました。

実行委員長の原田正純熊本学園大学教

授は「こういった検 診、調査はボラン ティアである我々で はなく本来は行政が やるべきものしと語 り、水俣病の全容



把握、潜在的被害者の救済に国全体で取 り組むべき多くの課題があることを訴えま Lit-

福岡保健企画は、まだ表に出ていない 被害者を含め、水俣病問題の解決に向け て今後も取り組んでいきます。

福岡保健企画では、命を大切にするイベントに多く参加しています。

サプリだより

~ビタミンCのお話~





風邪は万病の元、風邪をひきやすい人とひきにくい人がいるのは、日ごろの食生活が大きく関係しています。しっかりと野菜や果物を食べていますか? 風邪予防にはビタミン C を摂取する事が有効です。

●どんな性質があるの?●

ビタミンCは美肌のイメージがありますが、ウイルスや細菌感染に対する抵抗性を高める働きがあります。不足すると、歯のぐらつき・血管の脆弱化・皮膚からの出血・ケガの回復や免疫機能の低下・軽度の貧血など、壊血病の諸症状を起こすようになります。

●どんな食品から とればいい?●

ビタミンCを多く含む食品はパセリ、ブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜。みかん、いちごなどの果物、緑茶などです。

水で洗ったり、刻んだものを水にさらしたりすると、その成分が減少してしまう弱点があり、空気に触れると酸化しやすく、加熱によっても失われる、壊れやすいビタミンです。従って、ビタミンCを摂取する時にはなるべく生で食べるようにしましょう。

ただし、例外も!!

ジャガイモやサツマイモなどの芋類にも、ビタミンCは多く含まれており、これら芋類は、豊富なでんぷん質に守られているために、加熱調理によるビタミンCの損失が少ないという長所があります。

コロッケやポテトサラダなどの調理法にすれば、1回量も多く取れるので、ビタミンC源として積極的に摂りたいものです。

また、ビタミンCは数時間で体外に排出されて しまうので、一度にたくさん摂るよりも、こまめに 摂るほうが得策です。

●どれくらいとればいい?●

厚生労働省の食事摂取基準(2005年)によれば、1日あたり100mg(レモン100グラム分)の摂取量が推奨されています。しかしながら、100mgは、あくまで生命維持のために必要な量で、ビタミンCの効果を期待するためには、それ以上の積極的な摂取が必要となります。栄養機能食品としては上限1000mg、下限24mgと定められています。

ビタミンCを過剰に摂取すると下痢、吐き気、腹痛が起こることがあります。ビタミンCを一度に大量に摂取しても、体内に貯蔵できる量はおよそ1,500mgと言われており、それ以上は尿として排泄されるといわれています。このため、過剰症により病気になったことは確認されていないようです。

◆ここがポイント!◆

あくまでサプリメントは補助的なもの。天然ビタミンには及びません。

私たちがみかんやレモンを食べるとき、その食品が持っているほかの栄養素も摂取しています。とくに野菜や果物に含まれるポリフェノール類には、免疫力をつける成分が豊富に含まれています。

基本は食事で摂るように心掛け、そこにビタミンCのサプリメントを補給しておけば、風邪対策は万全です。

注意する点

医薬品との飲み合わせ

アセタゾラミド(薬品名ダイア モックス)と大量のビタミンC摂取 により**尿路結石が起こりやすくなり** ます。 尿検査の前日にビタミンCを多く 摂ると、糖、潜血、ビリルビン、亜 硝酸塩が検出されず、誤った結果が 出ることがあるため、前日は摂取し ないようにしましょう。





放っておくとコワイ動脈硬化



「動脈硬化」は、なぜコワイ?

日本の3大死因は「がん」「脳血 管疾患」「心疾患」で、そのうち2 つは「動脈硬化」が誘因です。放っ ておくと、ある日突然「命にかかわ

る病気 |を記 こしやすくな るので、予防 がとても大切 です。



なぜ動脈硬化が起きてしまうの?

さまざまな原因で血管の弾力性や柔軟性が失わ れ、硬くなった状態が「動脈硬化」です。硬くな るだけでなく、血管がもろく破れやすくなったり、 血管壁にコレステロールの塊 (プラークといいま す)ができたりして血液の通り道が狭くなります。 健康な人でも加齢とともに血管の弾力性や柔軟性 がなくなるため、動脈硬化は 血管の老化現象とも いえます。どんな人にでもゆっくりゆっくり進行して いますが、「危険因子」があると、血管が硬くなり

やすく、プラークも 出来やすくなるた め、同じ年齢の人よ り動脈硬化の進行が 早くなってしまいます。



チェック!

動脈硬化が進みやすい 「危険因子」

- □タバコを吸っている
- □血圧が高い
- □脂質異常(高脂血症)がある
- □男性は45歳以上、女性は55歳以上
- □糖尿病がある、または、糖尿病予備軍
- □肥満、またはメタボリックシンドローム

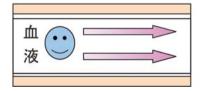
血液検査のここに注目!

下記のどれかに当てはまると「脂質異常症(高脂血症)」です。 (ただし、他の病気もある人は基準値が変わります)

脂	LDLコレステロール(悪玉)	140mg/dlより高い	高いと促進!	動脈
	中性脂肪(トリグリセリド)	150mg/dlより高い		【正】 【
質	HDLコレステロール(善玉)	40mg/dlより低い	低いと促進!	

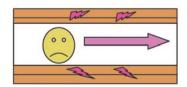
当てはまる場合は、まず食事療法や運動療法で治療します。3~6か月続けても 脂質異常が改善しない場合は、薬が処方されることもあります。

<通常の血管>

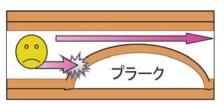


弾力性があり血液の流れがスムーズ 柔軟性もあり血管壁に負担が少ない

<動脈硬化の血管>



血管壁が硬く広がれない 血管壁に負担がかかる



血管壁に脂質の塊 (プラーク) ができて 血液の通り道が狭くなる

動脈硬化は「沈黙の殺人者」!

動脈硬化は自覚症状がありません。動脈硬化が進んで血行が悪くなったり、詰まっ たりするまで「気づかない」のが動脈硬化の怖いところなのです。 動脈硬化が進んで いると、次のような恐ろしい症状が出てくることがあります。

こんな危険な症状が!

- ▶ 片側の手や足がしびれる
- ●めまいがして真っ直ぐ歩けない
- ろれつが回らない
- ●文字が思うように書けない
- 動が二重または欠けて見える。
- ●言葉がうまく出てこない
- ●突然の激し い嘔叶や頭
- 意識を失うこ ともある
- ●胸の前側に焼きゴテを 押しつけられたような痛 みが30分以上続く
- ●冷汗が出る
- ■運動をしていないのに、 息切れがある
- 胸全体(肩や のどが痛いこ とも)が圧迫 されるような 痛み
- 痛みは10~ 15分で治まる

脳の血管が詰まってるかも!?



心臓の血管(冠動脈)の血行が悪いのかも!?









★ほかにも「足 |、「腎臓 |、「眼球 |など、体の各部分で動脈硬化が誘因で起こる病気があります。

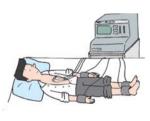
予防は「生活習慣を改善すること」

日常生活で気をつけていただくことで、全身の健康に加えて動脈硬化の進行を抑え ることができます。

- ■軽く息が上がるくらいの、適度な運動を続ける(生活の中で意識して体を動かすのも良い)
- ●動物性脂肪(バター、肉の脂身、生クリームなど)や、甘いものを食べすぎないようにする
- ●コレステロールの多い食べ物は控える(明太子、いくら、特に卵は1日1個まで!)
- ●お酒はほどほどに(清酒は1日1合、ビールは1本まで)
- ●ストレスをためないようにする ●魚 (特に青魚) や、 野菜、 海藻をなるべく食べる ☆ただし、高血圧症や糖尿病など他の病気がある人は、そちらの治療もきちんと行いましょう!

動脈硬化は手軽にチェックできる!

自覚症状がない動脈硬化ですが、実は見つける方法があります。病院で受けることが できる検査で、痛みや体の負担がなく、準備を入れても15分ほどで終わるので、一度近 くの病院で受けてみるのもお勧めです。



「CAVI(キャビィ)検 査」…あお向けに寝た

状態で両腕・両足首の 血圧と脈波を測定しま す。血圧測定と同じ感 覚でできる簡単な検査 です。



※ 詳しくはお近くの病院でおたずねください。

「頸動脈エコー検査」…あ お向けに寝た状態で、首に超 音波を当てます。頸動脈(首 を通っている動脈)の動脈硬 化の様子を画像で見ること ができ、これは全身の血管を 反映しているので脳梗塞の 予測検査としてとても有用 とされています。

すこやか講座

~便秘~

11月18日、千鳥橋薬局待合室にてすこやか 講座が行われました。今回は伊東薬剤師を講師に「便秘」についての講座を開き、原因や症状について話しました。その後、だれでも簡単にできる「便秘予防体操」を行い、また参加者の様々な質問や相談を複数の薬剤師がお受けしました。

すこやか講座はどなたでも参加できますの で、次回もふるってご参加ください。







宫近整形外科転倒予防体操講座



11月14日 (土)マリア 薬局近<の宮 近整形外科 で転倒予防 体操講座が

行われました。

講座は記念講演「目の病気の話『白内障』」で始まりました。講師は近隣のなかむら眼科院長中村顕彦医師。白内障の症状、治療についてお話しされ、参加者からの活発な質問にも答えていただきました。質疑応答ではこんなやりとりも ——

○: 自分は80代だが問題なくものが見えます。老化現象といいますが、私でも白内障でしょうか?

A: 中には目が霞んでいることに慣れてしまって、白内障の自覚がない方もおられます。

メインの柴田 謙一理学療法士 による転倒予防 体操講座では、

転倒し骨折される高齢の方が多いという事で、城浜団地周辺の危険な場所を挙げて紹介。長い横断歩道を慌ててわたり転倒する、車道と歩道の段差わずか1.5 cmにつまづいて転倒するなど、わかりやすい説明がありました。日ごろから転倒しないように転倒予防体操をすることが有効だとお話しいただき、最後に参加者全員で転倒予防体操を実践しました。

城浜団地地域の医療機関では今後もこういったイベントを開催します。ぜひご参加下さ





川辺を眺めながら

自分のペースで

、回のウォーキングは犬鳴ダムでした。ふくお か健康友の会との共催で34名が集まり、秋

晴れの爽快な空の下みんなで秋の景色を楽しみながら歩きま した。青空講義は「睡眠」についてで、寝る前の飲食や睡 眠時間、アルコールとの関係について話しました。

ウォーキングの後は脇田温泉で汗を流し、お弁当やぜんざ いをみんなで食べ「秋空の下でおいしくいただけた」と好評 でした。次回もふるってご参加下さい。

ウオーキング青空講義から(抜粋

不眠には様々な原因があ りますが、3つの点に絞って お話します。

1. 寝る前の飲食

お茶やコーヒーにはカフェ インが含まれていることがあ ります。カフェインは眠気覚 まし作用や利尿作用があるので 不眠の原因になります。カフェ インを含まないラベンダーや ローズ、カモミールなどのハーブ ティーをとるとよいでしょう。そ のほかに杜仲茶、ルイボスティー などもカフェインを含みません。

2. 体が必要とする睡眠時間の 減少

高齢になると日中の活動量が 減って疲労回復のための睡眠時 間が短くなると言われていま す。無理に寝ようとしなくてい いのです。



3. アルコールやタバコ

寝酒が良いと言いますが、耐 性ができ、かえってお酒の量が 増えていきます。その結果、肝 臓に負担がかかってしまうばか りかカロリーの取りすぎになって しまいます。

タバコに含まれるニコチンに は、はじめはリラックス作用が 有りますが、その後覚醒作用が 数時間続きます。夜のタバコは 質の良い睡眠を妨げることにな ります。特に寝る前1時間以内 のタバコは避けた方が良いで しょう。





ぜんざい おいしくいただきました



温泉で汗を流して さっぱり!

薬局紹介

つばさ薬局





- ●薬局長=山浦:少々?メタボリックぎみの45歳、福岡市内から片道34kmを車で 通勤しています。
- お変剤師=井神: 突顔の絶えない新婚2年目、仕事の早さ・正確さは、神の領域に達しています。
- **②事務員=中前:**25歳にして2児の母、なん と調理師免許も持っているマルチパーパ スなスーパー事務員。

〒822-0034 直方市大字山部491-15 TEL 0949-23-8118 FAX 0949-23-8119

職員が一丸となって 頑張ってます

つばさ薬局は、昨年の10月に開局した、福岡保健企画にとって11番目の薬局です。筑豊地区では、一昨年開局のあおぞら薬局に続き、2店舗目となります。主に直方診療所の処方箋を応需しています。直方診療所は、友の会活動が盛んで、新参者のつばさ薬局は、会員の皆様や地域の皆様に「つばさ薬局ができてよかったね」と言われるよう、薬剤師2名、パート事務1名の職員が一丸となって頑張っております。よろしくお願いいたします。

つばさ薬局薬局長 山浦 竜雄

つばさ薬局

[EL0949-23-8118] 直方市大字山部

