

health tips

健康のツボ

 今月の
ツボ

あなたも歯周病!? 25歳以上の人要注意! 2

● サプリだより 「L- カルニチンと脂肪代謝」 4

● 健やか講座 4

● ウォーキング 青空講義 5

● 千鳥橋薬局リニューアル

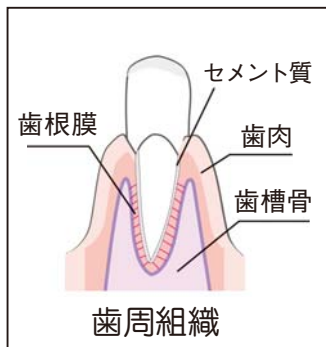
最先端を目指す ちどり薬局 6

● 平和の折鶴 7

● introduction 新入職員 8



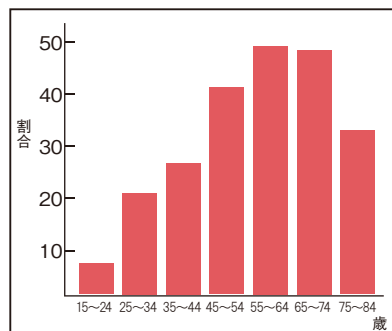
「歯周病」は現代人に多い病気の1つです。最近では、若い人にも多く見られ、どの年代にとっても身近な病気です。25歳以上の人の約8割に、軽度のものを含めた歯周病があるといわれています。また、糖尿病や、動脈硬化にも影響を及ぼすことが分かってきました。



歯は「歯肉」「歯槽骨」「歯根膜」「セメント質」の4つの組織（歯周組織）に支えられています。これらの歯周組織に起こる病気を歯周病といいます。

歯周病の原因

歯周病の原因は、「プラーク（歯垢）」というさまざまな生きた細菌が集まったものが、歯の表面に付着することです。プラークがたまり、細菌が出す毒素や有害物質によって、歯周組織に炎症が起こります。



（厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査結果」より）

歯周炎の人の割合

歯周病のうち、歯周炎の人（深さ4mm以上の歯周ポケットを持つ人）の割合は年齢とともに増加し、中高年では4~5割の人に見られます。

歯周病の進行

歯周病は、炎症が歯肉に留まっている「歯肉炎」と、歯槽骨にも炎症が広がった「歯周炎」に大きく分けられます。

歯周病の進行図

健康な歯		健康な歯であっても、歯と歯肉の間の溝にプラーク（歯垢）はたまりやすいので注意。
歯肉炎		プラークを放っておくと、歯周ポケット（歯と歯茎の間の境の溝）が深くなり、歯肉に炎症が…。外見では気づきにくいですが、毎日の歯磨きを丁寧にするのが大事。
軽度		歯周ポケットが深くなり、歯槽骨が溶けはじめる状態になる。
中等度		さらに歯周ポケットが深くなり、歯槽骨が溶け、歯肉が後退してくる。歯がぐらつきだす。
重度		歯槽骨が少なくなり、歯根がむき出しに。歯のぐらつきも激しくなる。

歯周病チェック

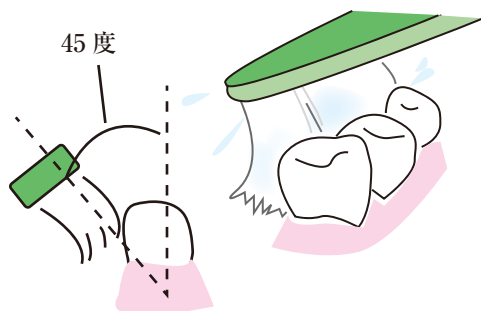
- 朝、口の中がネバネバする ☐
- 口臭がある ☐
- 歯肉が腫れることがある ☐
- 歯を磨くと出血する ☐
- 歯が伸びたように見える ☐
- ぐらつく歯がある ☐

①②は歯周病のサインの可能性が高いため早めに検査しましょう。③④は歯肉炎の、⑤⑥は歯周炎の症状なので、どれか一つでもあればすぐに受診しましょう。

自分で出来る歯周病の予防

- 歯周病の予防には、正しいブラッシングで、このプラーク（歯垢）を口の中からできるだけ除去することが大切です。これを**プラークコントロール**といいます。
- プラークは毎日の歯磨きで取ることができます。また、歯肉の血行を良くするために、**歯肉をマッサージする「歯ぐき磨き」**も大切です。

効果的な歯磨きの方法図



効果的な歯磨き

歯ブラシは、植毛部が比較的小さく、硬すぎないものを選ぶ。歯肉が腫れているときは柔らかいものを使い、腫れが改善したら普通のもを使いましょう。

効果的な歯磨き3つの Point

Point 1 歯と歯茎の境目に毛先を45度の角度に当てる

歯と歯肉の境目は、プラークのたまりやすいところです。この部分に毛先を当てることで、プラークの除去と歯肉のマッサージを同時に行うことができます。

Point 2 歯ブラシを細かく横に動かす

歯ブラシを大きく横に動かすと、毛先が歯肉や歯にあたらずプラークが残ったり、逆に歯肉が大きくこすられて、傷つけてしまうこともあります。

Point 3 痛くない程度の軽い力で磨く

強い力で磨くと、歯肉が痛んだり出血したりします。逆に弱すぎると、プラークがおちにくなります。「痛くなく、気持ちが良い」程度の力を目安に磨いてください。歯ブラシを、鉛筆を持つように持って磨くと、余分な力が入りにくなります。

歯科で定期健診をしましょう!!

歯医者さんでの治療と予防

歯医者さんでは、歯ブラシの届かない歯周ポケットの中のプラークや歯石（プラークが軽石状に固まったもの）を「スケーラー」という専用の器具を使って取り除きます。他にも、抗菌薬で歯周ポケットの中を洗浄したり、研磨剤を使って、歯磨きでは取り切れないプラークを取り除いたりします。**毎日の歯磨きと、定期的な歯科検診で歯周病を予防しましょう!**

血管に入り込んだ歯周病菌や、歯周病菌によって起こった炎症が全身にさまざまな悪影響をおよぼすことがあります。糖尿病や、心臓弁膜症などの心臓疾患を持っている人は、歯周病によって、病気が悪化することもあるので、特に注意しましょう。



サプリだより ～L-カルニチンと脂肪代謝～

サプリメントの基礎知識

カルニチンとはアミノ酸の一種で、脂質代謝に欠かせないものです。そのため「ダイエット効果がある」とか「脂肪を燃やす」とかわれています。ただし効果があるのはL-カルニチンで肉類のタンパク質に多く含まれています。私たちの体内にも存在しますが、年齢と共に減少するので、なんらかの形で摂取しなければなりません。

●カルニチンとは？

- L-カルニチン・・・体内で脂肪燃焼に関わりを持ち、栄養成分の代謝に重要な働きをします。
- D-カルニチン・・・L-カルニチンの働きを阻害するため、一緒に摂るとL-カルニチン欠乏を引き起こすことがあります。
- 塩化カルニチン・・・胃腸機能を調整し、食欲不振時における栄養補給をサポートします。
- アセチル-L-カルニチン・・・細胞内に存在するアミノ酸の一種で酵素によりカルニチンに変換されます。また脳内に移行して老化やアルツハイマー症による記憶力低下を改善する可能性があるといわれています。

●体内におけるL-カルニチンの働き

1. 脂肪酸などを、細胞内でエネルギーを産生するミトコンドリアに運搬する役目
2. 細胞内の環境維持のために必要不可欠

●L-カルニチンの最近の話題

L-カルニチンが脂肪酸を細胞に運んでエネルギーを作り出すことによって基礎代謝をアップさせます。基礎代謝が低下していると、余った脂肪が蓄積され、中年肥満につながるのです。生活習慣病が心配な人は積極的に摂りましょう。ただし、皮下脂肪を減らすのではなく、食物からの脂肪をエネルギーに変えるので、肥満の解決には疑問視されています。

●L-カルニチンを摂るには何を食べたらいいの？

体内でも作られますが、加齢と共に減少するので、食物やサプリメントで補給しましょう。

L-カルニチンを含有する食物

- 羊肉（一番多く含まれる。ジンギスカン鍋が有名）、牛肉や豚肉の赤身。
- 卵・豆・野菜にはほとんど含まれていない

サプリメント ネイチャーメイドのL-カルニチン
(25日分 1,974円)



油ものが多い方、年令を重ねても元気に過ごしたい方、L-カルニチンを補給しましょう!



すこやか講座

血流測定会

ちどり薬局

新血流測定器“初”お披露目

5月19日、ちどり薬局に移転して最初のすこやか講座が開催されました。今回は、両腕で血液の流れを計測する新血流測定器を使って、そのデータに基づいて薬剤師が健康アドバイスをしました。画面で、血流の状況を確認し、血管年齢を診断して、参加者からは、『自分の体のことが分かってよかった』という声が聞かれました。

その他にも、現在、ちどり薬局で実習中の薬学生さんが、参加者に対してアルコールに対する体の反応を計測する『アルパッチ』の測定を行いました。次回もふるってご参加ください。



5/8 ウォーキング!と 青空講義



俳句で感想をいただきました。
(花房キミエさん作)

当日は汗ばむほどの陽気の中、35名の参加者の皆さんと王塚古墳周辺のウォーキングを楽しみました。今回の青空講義では、松尾陽子薬剤師による「ヨガ」の講習を受け、みんなで体験しました。肩こりなどにも効くということで、みなさん真剣そのものでした。

(ちどり薬局 武波耕史)



6/13 宮地嶽神社バスハイク

友の会嘉飯地区コスモス支部恒例春のバスハイクで、宮地嶽神社に行ってきました。新飯塚診療所に3月から赴任された、齋藤園子所長、齋藤毅先生も参加されました。梅雨入りしたこともあり、雨の予報でしたが、日頃の行いが良かったためか雨は降らず、楽しい1日となりました。宮地嶽神社では、江戸菖蒲の花がきれいに咲いていました。玄海ロイヤルホテルでのお食事美味しく、リフレッシュできました。

(おおぞら薬局 上野亜紀)



2010年5月3日に新規開局（千鳥橋薬局から名称変更）

最先端を目指す **ちどり薬局**

〒812-0044

福岡県福岡市博多区千代5-18-7

電話092-651-8086

FAX 092-633-4861



千鳥橋薬局は友の会をはじめ、地域の皆様に支えられながら、30数年の歴史を刻み、日々歩んでまいりました。処方箋応需枚数は福岡県においてもトップクラスの薬局となり、無菌調剤室を備え、調剤過誤防止システムを導入するなど、最新の設備を備えた大型薬局に成長してまいりました。新築移転に伴い、薬局名称を「ちどり薬局」と改めまして、次の世代に向けた新たなスタートを切りました。

処方箋なしでも気軽に健康相談ができる、この地に「ちどり薬局」があるから安心できる、誰もがそう感じるやさしさを持った薬局、これまで以上に地域の皆様に信頼され、愛される薬局を目指してまいります。安心・安全・信頼もトップになるように職員一同、日々学び成長し、量から質へと変換していきます。

「ちどり薬局」でみなさまとお会いできることを楽しみにしています。

ちどり薬局 薬局長 田端 晃一



薬剤師24名
による調剤



お薬の説明



2台フル回転
の自動分包機



無菌調剤室

- 最新の調剤機器を配置し、安全かつ効率的な調剤に努めています。
- 近隣の千鳥橋病院や千代診療所、国立病院など多くの医療機関から、一日平均400枚の処方箋を応需しています。
- 無菌調剤室を完備しており、調剤した輸液を点滴を受けておられる在宅患者様へお届けしています。



地域の健康づくりのために、すこやか健康講座を定期的に開催しています。



健康相談と医薬品販売



広い待合室



OTC や介護用品（健康コーナー）には専任薬剤師を配置し、地域の健康相談窓口になっています。



プライベートを重視した対応

365日開局	
—— 開局時間 ——	
月曜日	8:40~21:00
火~土	8:40~20:00
日・祝	9:00~20:00



- 周辺大学との連携で薬学生の実習を行うなど、学習の場としての機能も果たす、ちどり薬局です。

私たちが広島に届けます！



平和アクションプラン（折鶴プロジェクト）のご紹介

医療人として命の大切さを学び実践していこうと、各薬局で平和アクションプランを展開しています。今回は1万羽の折り鶴を、8月に広島県で開催される原水禁世界大会に捧げようという壮大なプロジェクトです。既にご協力頂いた方も多くいらっしゃると思いますが、開始して2ヶ月足らずで目標に迫る勢いで、皆様には心から感謝しております。つくりあげた折り鶴はちどり薬局入口に展示しております。このプロジェクトをぜひ皆さんと一緒に達成しましょう！

新入職員紹介

よろしくおねがい
いたします！

ちどり薬局

一生懸命がんばりますので、よろしくをお願いします。

少しでも地域の健康増進に貢献したいと思います。

あおぞら薬局



三好 薬剤師

年齢では新人とは言えませんが、調剤薬局で仕事をするのはこれが初めてなので、戸惑うことばかりです。今以上にもっと、患者さまのお役に立てるよう頑張っていきたいと思っています。

つばさ薬局



秋好 薬剤師

昨年10月にオープンしたばかりの「つばさ薬局」に勤務しています。患者さんと共に歩むという言葉を実感する毎日です。直方診療所のスタッフと連携して筑豊の医療活動の前進のために力を尽くしたいと思っています。

古賀 薬剤師

牛嶋 薬剤師

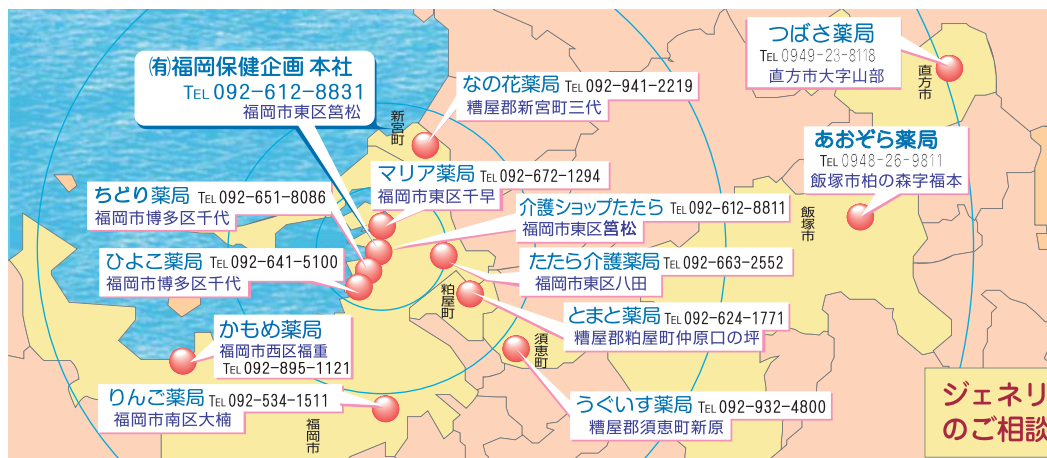
濱田 事務員

松尾 薬剤師

にぎやかな同期に負けないように頑張ります。

明るく元気に頑張って参りますのでよろしくお願いいたします。

**福岡保健企画は、明るく元気で
医療に貢献できるスタッフを採用しています**



福岡保健企画
薬局介護ショップ
ネットワーク

ジェネリック医薬品
のご相談は当薬局へ