



health tips

健康のツボ

今月の
ツボ

どうつきあう？ 認知症……………2

● サプリだより「ニンニクのお話」……………4

● なの花薬局健康講座……………5

● 平和の折鶴 原水禁大会へ……………6

● うぐいす薬局リニューアル……………7

● introduction ひよこ薬局……………8

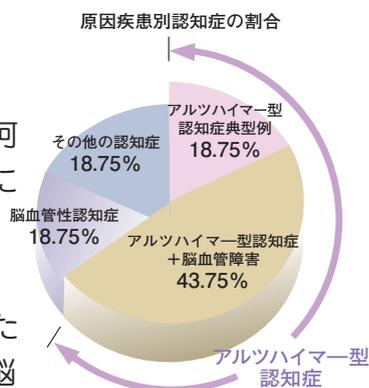


◆認知症は身近な問題

認知症は、記憶や判断、計画など脳の知的な機能全体が何らかの原因によって障害され、日常生活障害をきたす状態になる病気です。

85歳以上の3～4人に1人が認知症といわれています。

原因は、脳の病気によるもの、身体の病気によるものなどたくさんありますが、多くは『アルツハイマー型認知症』と『脳血管性認知症』です。原因となる病気を適切に治療することで認知症症状が軽くなるものもあり、それらは認知症全体の約1割をしめています。



◆認知症の多くは「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」です。

◎アルツハイマー病

…進行を遅らせる薬を使ったり、対応に配慮することで生活の質を保つことも可能です。

アルツハイマー病の症状を根本的に治す薬はありませんが、アリセプトというお薬で症状を遅らせることができます。

早期に使い始めるほど効果が現れやすく、一時的に記憶障害や意欲の低下が改善されるなどの効果も期待できます。

◎血管性認知症

…脳卒中の再発を繰り返すたびに、段階的に進行するのが特徴です。

血管性認知症の治療には、まず脳卒中の再発を予防することが大切です。脳卒中の原因として生活習慣病があげられます。まず、食事や運動など、生活習慣の改善を始めましょう。

それでも不十分な場合は、生活習慣病のお薬を使って脳卒中の再発を予防します。

ライフスタイルのポイント

「脳と身体の両方を一緒に使う」リハビリテーションや生活習慣を取り入れることをお勧めします。

デイサービスなどを利用してもよいでしょう。大切なことは患者さん本人が「楽しみながら、喜んで行える」ことです。

また、1人で黙々と行うのではなく、周りの人と会話ができればより効果的です。

◆『認知症』と『もの忘れ』の違い

認知症の初期は、老化によるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。

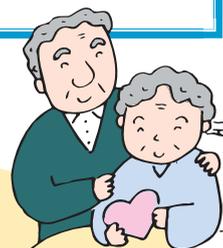
老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部分を忘れる（食事の内容など）	体験の全体を忘れる（食事をしたことなど）
記憶障害のみがみられる （人の名前が思い出せない、度忘れが目立つ）	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能の障害 （段取りがわからなくなるなど）がある
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物を努力して見つけようとする	探し物を誰かが盗ったと言うことがある
時間、場所などが自覚できる	時間や日付、場所などがわからなくなる
作り話はみられない	場合わけや話のつじつまを合わせようとする
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす（火の消し忘れなど）
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である

☆気になる方は認知症外来へ☆

最近では認知症外来をおこなっている病院も増えています。
認知症外来では、認知症のチェックや色々な検査をおこないます。
気になる方は早めの受診をおすすめします。

◆日常生活で実践できる『もの忘れ予防！！』

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を心がけよう。
2. 適度に運動を行い、足腰を丈夫にしよう。
3. 深酒とタバコはやめて、規則正しい生活を送ろう。
4. 生活習慣病（高血圧・肥満など）の予防・早期発見・治療をしよう。
5. 興味と好奇心を持つようにしよう。
6. いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずにいよう。
7. くよくよしないで、明るく前向きに生活しよう。



介護のポイント…

認知症では、病的なもの忘れをふくむ「中核症状」のほか、不安やイライラなどの「周辺症状」が現れることがあります。

周辺症状は「介護する人や家族の対応」、「環境」などの社会的要因とのかかわりが深いといわれています。

過去の出来事を忘れてしまう患者さんにとっては、「今どう感じるか」がすべてになっています。「今」を否定せず、受け入れることで、患者さんは安心し、安心感が積み重なれば、心地よいと感じることができます。

ただし、あまり根を詰めすぎると介護者がつらくなることもあるので、無理をしないで、介護保険を利用してケアスタッフに協力してもらうことも大切です。

サプリだより ～ニンニクのお話～

サプリメントの基礎知識

体がだるい。朝起きるのがツライ。夏の終わりに出る疲れは、栄養満点のニンニクで解消！！元気をすぐに取り戻しましょう！！
ニンニクは夏の疲れが出やすい季節にぴったりの食材です。疲労回復効果があるほか、食欲増進や消化促進効果で、暑さで弱った胃腸をサポート。さらに、血行を促進するので、クーラーで冷えた体や肩こりにも効果的です。まだまだ残暑が厳しいこの時期、ニンニクで夏バテを撃退しましょう！！



ニンニクの注目すべき栄養分

スコルジニン

- ・体内の栄養素を燃焼させてエネルギーに変える働きがあります。
- ・疲労回復に役立つビタミンB1の働きを高める作用があります。

アリシン

- ・すりおろしたり刻むことで発生するニオイのもとです。
- ・胃腸の働きを良くして、食欲不振を解消する効果があります。
- ・風邪の予防やアンチエイジングにも効果的です！！



ニンニクは1日にどれくらい食べていいの？

生のものならば1片、酢漬けやしょうゆ漬けのものならば2～3片程度が目安。
胃腸が弱い人は少なめにしましょう。



ニンニクを選ぶ時のコツは？

形が丸くて重量感があり、皮が張っているものを選びましょう。
皮が茶色のものやカサカサに乾燥しているものは避けましょう。



注意！！

- ☞ 空腹時や一度に摂り過ぎると胃粘膜を傷つけたり、貧血をおこしてしまうことがあります。
- ☞ ワルファリンやアスピリンなどの血液凝固に関連する薬との併用は、薬の作用を強める恐れがありますので、血液凝固系に障害がある方は使用しないようにしましょう。
- ☞ 妊娠中、授乳中の方はたくさん摂る事を控えたほうがよいでしょう。

商品紹介

発酵黒ニンニク	< 約一カ月分 >	¥980 (税込)
んにく卵黄	< 約一カ月分 >	¥980 (税込)
黒胡麻んにく	< 約一カ月分 >	¥1,450 (税込)



ニンニク注射って？

ニンニク注射とは、ビタミンB1を中心としたビタミン注射です。別にニンニクエキスが入っている訳ではありません。注射をするとニンニク臭がすることから名づけられたようです。疲労や倦怠感の回復に必要なに応じて使われる事があります。

健康講座

おくすりの飲み方について

なの花薬局 前薬局長 境 則孝

7月17日に新宮町夜白地区の地域活動「にこにこサロン」の集まりにおいて、健康講座を開催いたしました。

30名ほどの方に出席していただき、お薬を飲むタイミング、薬と食品との飲み合わせなどスライドを使って講演をしました。皆さん熱心に聞いておられ、講演終了後にもお薬についての質問があり、いかにお薬について興味を持っていらっしゃるかが分かりました。

正しい薬の知識を持っていただくことでより安全で効果的なお薬の治療ができることを分かっていただけだと思います。



すこやか講座 ～ドライマウス～

口腔ケア体操で大盛況

ちどり薬局

9月1日ちどり薬局にて、リニューアル後2回目の講座を開催しました。伊東薬剤師を講師に「ドライマウス」の症状や改善策などについてお話ししました。

今回は、口の中の汚れやドライマウスの症状のチェックをしました。手作りの模型を使って、唾液を出す効果のある体操を参加者全員でおこなって講座を締めくくりました。参加者の方から多くの喜びの声をいただいております。

すこやか講座はどなたでも参加できます。皆さんの参加をお待ちしております。

次回は11月開催予定で
お楽しみに



模型を使ったお口の体操実演中



シグナルキャッチを使って、お口の汚れをみんなでチェック



みんなで口腔ケア体操

8月6日 原水禁世界大会

HIROSHIMA



ありがとう 平和の折鶴！

皆さまに作っていただいた一万二千羽の折鶴を、8月に開催された原水禁広島大会に無事届けることができました。

今回、平和について私たちに何かできることはないかと考え始まったこのプロジェクト。「目標一万羽！」と掲げたものの、本当にそんなにたくさん集まるだろうかと、多少の不安がありました。しかし、最終的には一万二千羽余りの折鶴を広島平和記念公園「原爆の子の像」に捧げることができました。

今年は、パン・ギムン国連事務総長が広島・長崎を訪れるなど、歴史的な大会となりました。こうした大会に患者さま・地域の皆さまの平和への思いを届け、目標を達成することができました。

みなさまのご協力に感謝いたします。

ありがとうございました！



祝

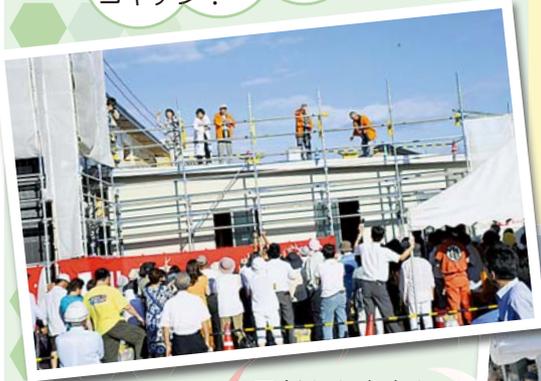
須恵診療所・うぐいす薬局 リニューアル 11月オープン



ヨイショ!!



かわいいバルーンアートで
ゴキゲン!



子どもも大人も
大喜びのもちまき



8月4日、暑さも厳しい中、須恵診療所とうぐいす薬局の新築移転上棟式が行われました。

事前に近隣の方や患者様へのご案内はいたしましたが、どのくらいお集まりいただけるかと心配しておりました。お陰様で当日150名を超える方々に集まっていただきました。とても暑くて日影も少なく、皆様にご迷惑をおかけすることもあったかと思いますが、無事に上棟式を成功させることができました。本当に感謝、感謝の一言です。

うぐいす薬局は福岡保健企画でちどり薬局に次ぐ古い薬局です。管理薬剤師として配属されて5年目になりますが、この新築を心待ちにしておりました。

新しい薬局は待合室がずいぶん広くなります。人が行き来するのにお互い譲り合ったり、椅子に座れず立って待っていただいたりするようなことはなくなるとおもいます(たぶん...)。

11月1日の開局をめざして職員一同準備をすすめています。きれいな薬局でより一層のサービスができるよう頑張っていきますので、これからもうぐいす薬局をよろしくお願いたします。

うぐいす薬局 薬局長
竹元 靖子



薬局紹介

introduction

ひよこ薬局

〒812-0044

福岡市博多区千代5-11-20-105

電話 092-641-5100

FAX 092-641-5145

小児薬局として皆さまに親しまれております「ひよこ薬局」ですが、7月4日に移転オープンいたしました。

今回のオープンに伴いスタッフも増員し、これまで以上に皆さまのご期待にこたえられる様に努力して参りますので引き続き「ひよこ薬局」を宜しくお願いいたします。

また、「ひよこ薬局」は小児薬局とは別に「在宅医療」としての顔も持っております。これは患者様のお宅へ医師の指示の下、お薬を届け、管理を行う医療活動です。

定期的な受診が困難な方、お薬の服用が思うようにいかない方などお気軽にご相談ください。



藤原 薬剤師

加未 薬剤師

橋口 薬剤師

田崎 薬剤師

境 薬局長



ひよこ薬局スタッフ一同

福岡保健企画は

禁煙の取組みを強化しています



- ・ふくおか健康友の会と共同して、各薬局で禁煙をサポート。
- ・禁煙外来の紹介もおこなっています。



班をつくって仲間と励まし合いながら禁煙に取り組めます。
 今まで失敗された方も、初めて禁煙する方も
 楽しみながらチャレンジしましょう！