

盛り上がった**健康まつり**………… 6

おくすり**Q**&**A**......7



あなたの骨は大丈夫?

寝たきりにならないために

骨粗鬆症は、骨が構造的にもろくなって骨折しやすくなる病気です。 健康な人の骨は、密度が高く丈夫ですが、骨粗鬆症の骨はスカスカレ てもろくなっています。

正常な骨

こつそしょうしょう

なぜ治療が必要なのですか?

骨粗鬆症による骨折は、 『寝たきり』につながるからです

背骨が身体の重みでつぶれたり、変形する 「圧迫骨折 |がおこりやすくなります。また、背 中が曲がったり、姿勢が悪くなることで内臓も

圧迫し、胸やけなどの原 因になることがあります。



背骨の骨折



骨は常に生まれ変わっています

骨は、毎日古い部分を溶かし(骨吸収)、新しい 骨を作って(骨形成)生まれ変わっています。

骨吸収

古くなった骨は、新しい骨と入 れ替えるために破壊されます。





骨形成

新たに骨を形成して、壊され た部分を埋めます。

骨が溶かされた(壊された)部分を、作りきれなくなると骨粗鬆症になります

正常な骨では

骨粗鬆症の骨では

正常な骨では、古い骨 の破壊(骨吸収)と新し い骨の形成のバランス が保たれています。





古い骨の破壊(骨吸 収)が新しい骨の形成 を上回ると、骨粗鬆症 になります。

どんな薬がありますか?



骨の吸収を抑える薬

●ビスホスホネート製剤

骨の破壊を抑え骨量を増やします。骨密度を上 げる力が強く毎日飲むものと调一回服用するも のなどがあります。

- ★薬品名/ベネット・アクトネル・フォサマックなど
- ●エストロゲン受容体モジュレーター 骨に影響を与えるエストロゲンに似た作用が あります。閉経後の女性が対象です。
 - ★薬品名/エビスタ・ビビアント

骨の減少を抑える薬

●カルシトニン製剤(注射のみ)

骨密度を上げる効果は弱いのですが、骨粗鬆 症による痛みをおさえる効果があります。

骨の形成を助ける薬

●ビタミンK製剤

骨のたんぱく質の働きを高め、骨質を改善 します。

★薬品名/グラケー

骨の吸収と形成を調節する薬

●活性型ビタミンD製剤

腸からのカルシウムの吸収を助けます。

★薬品名/アルファロール・ワンアルファ カルフィーナ



ビタミンKは、骨づくりを 応援します

●レタス

ビタミンKの ®ブロッコリー

多い食品 ●納豆

●ほうれん草

ビタミンDは、カルシウムの 吸収を助けます

衅

ビタミンDの ●干し椎茸

多い食品 ●タマゴ

キクラゲ

骨粗鬆症の予防法は?

重要なのは、なんと言ってもカルシウムです。 カルシウムを多く含む食品を摂りましょう。 1日600mgが目安です。

また、ビタミンK、ビタミンDも必要です。



牛乳 MLK MIL

小魚

ヨーグルト

タバコや飲酒は控えましょう

喫煙は、胃腸の働きを抑え、カルシウムの 吸収を妨げます。また、骨粗鬆症に大きく 関与する女性ホルモンのエストロゲンの 分泌を減少させてしまいます。

薬局で買えるカルシウム

サプリメントでは・・・

●ネイチャーメイドカルシウム(70日分)…¥819 チュアブルカルシウム(30日分) ······· ¥1,029

Ca+ビタミンD+亜鉛(30日分)…… ¥924

カルシウムの入ったお菓子もあります

カルシウムせんべい……… ¥420

カルシウムウエハース ·····・・・・・・ ¥299

カルシウムおかき → ¥420



風邪の予防や冷えに ショ**ウガの健康パワー**

ショウガの根茎には独特の刺激をもつ香りと風味があり、日本では薬味や料理の下味など食材として古くから使用されています。身近な食材として健康にも役立てていきたいですね。

ショウガの 成分 成分の90%以上は水分です。ほんの微量含まれる生姜特有の辛味成分や芳香成分に特徴があります。

- ●ジンゲロール・・・ショウガの辛み成分で最も多く含まれています。
- ●ショウガオール・・・ジンゲロールから生成され、保存中自然に増加するほか、 加熱によっても増加します。強い辛味があります。
- ●ジンゲロン・・・ごく微量の成分でジンゲロールが分解し、生成されます。 強い辛味があります。



ショウガの パワー とりすぎ に注意

血行を良くして体を温め、発汗を促します。また、消化機能を促したり消炎などの効果があります。

根茎は健胃作用のある生薬〈生姜(ショウキョウ)〉としても多くの漢方処方に配合されています。

風邪の予防に・・・身体を温め循環機能を高めるので 風邪の悪化を防ぐことができます。

発熱には、生姜をすりおろし、蜂蜜やレモンと一緒にお湯でわって飲むと発汗作用によって熱を下げる効果があるといわれています。冷え症対策にもおすすめです。

関節痛に・・・冷えると痛みがひどくなる方は、生姜湯や温かい飲み物で体の中から温めましょう。また、関節や筋肉の痛む部分に生姜をすりおろして生姜の湿布をするのも効果があるといわれています。生姜を皮膚に当てる場合には、肌が弱い人はご注意ください。

通常、食品として摂取する場合は安全ですが、5g以上を摂取すると体に影響がでる可能性があります。主な症状としては、腹部の不快感、胸焼け、下痢、口や喉の刺激などです。皮フに使用した場合、過敏症の人に皮膚炎が起きることもあります。

胃潰瘍や十二指腸潰瘍、炎症性腸疾患や腸 閉塞の既往歴がある人、妊婦および6歳以下 の小児、胆石のある人がサプリメントとして ショウガを摂取する際はご相談ください。





楽しく、美味しく気分転換

ひまわりバスハイク ●11月21日(日)



波津の海岸をバックに記念撮影

新飯塚診療所の在宅患者さん、デイサービス柏の森の利用者さんと一緒にバスハイクに行ってきました。

目的地は遠賀郡岡垣町の波津海岸沿いにある「宿膳八幡屋」です。昼食は海の幸のバイキングを堪能しました。当日は、小春日和で天気にも恵まれ、海がとてもきれいでした。みなさんとのふれあいと気分転換ができて楽しい一日となりました。 あおぞら薬局 上野 亜紀

多数の参加者で大好評!

ちどり薬局すこやか講座 ●11月17日(水)



まずは血流測定の説明

ご存知ですか? 血流測定

年に2回、開催している血流測定会。「一体どういうことがわかるの?」という疑問に今回はお答えしたいと思います。

使用する「NIKOニコ」という器械は両腕の血圧を同時に測定することによって、「血行動態診断」ができるのです。両腕による血圧測定は日本高血圧学会の診療所・外来血圧測定のガイドラインで勧告されているものです。



「NIKOニコ」という

かわいい名前の測定器です

たくさんの方にご参加いただきました

血圧、脈拍の他に、心臓の負担が多いか少ないか・血管年齢・動脈の弾力性・毛細血管の血液循環の状態・基礎代謝率(BMR)など、なんと18項目もの測定結果が出る多機能血圧計です。左右の測定データが出ることによって、その違いから血行動態の傾向を知ることができます。

ご自分の血行動態を知って日常生活の過ごし方の参考になさってください。

★次回は2月に開催の予定です。ご参加をお待ちしています。

音楽・踊り・バザー・無料健康診断・ゲーム…などなど

たたら香椎支部 10月24日日 いきいきふれあい健康まつり 私たちの街を元気あふれる街に

若宮太鼓クラブの力強い和太鼓



明星保育園・園児さんのかわいいダンス



かもめ薬局のバザーにはたくさんのお客さん

健康 まつり ²⁰¹⁰

今年も盛り上がった



バルーン・バットマン登場



みんなで輪になって炭坑節♪



好評の無料骨密度測定



たちばな支部 9月25日**⊕**

真剣な まなざし

デカいのが あたったよ!



南民商の方々の舞踊

福岡保健企画は、ふくおか健康友の会のさまざまな取り組みに参加しています。



おくすりに関する日頃の疑問にお答えします。

- 坐薬を入れた後すぐ排便してしまったのですが、 すぐもう一つ使用しても良いですか?
- A 坐薬は薬の成分が吸収されやすいので、効果が早く現れるのが特徴です。 そのため、子どもの解熱剤、吐き気止めなどでよく使用されます。 坐薬を挿入すると、それが刺激になって便意を催してしまうことがあります。 坐薬を挿入した直後に排便した場合、坐薬が便と一緒に出てきていないか

坐薬を挿入した直後に排便した場合、坐薬が便と一緒に出てきていないか確認しましょう。原型をとどめた固形状の坐薬が出てきた場合はもう一つ使用できます。しかし、坐薬が溶けていた場合は、薬剤が吸収されている可能性があるため、すぐに再投与せず、薬が効いているかどうか様子を見たほうが良いでしょう。坐薬は、通常挿入後10~20分で溶けると言われていますが、個人差があります。不明な点がありましたら、かかりつけの医療機関にご相談ください。

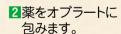
② 漢方薬が苦手です。良い飲み方はないですか?

A 漢方薬は、煎じた液を乾燥したエキスですから、できるだけお湯に溶かして飲んだ方が良いのですが、 全く苦手な方でも上手く飲める方法があります。

11コップに少量の 水を入れます。

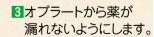


6 ゼリー状になったら そのまま水と一緒に 飲みます。





51分ほどそのままに しておくとオブラート がゼリー状になります。







4 包んだ薬を コップに入れます。

こうすると、ゼリーに包まれて漢方薬の味が全くしないため、苦手な方でも楽に飲むことができます。

おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

うぐいす薬局

〒811-2111 福岡県糟屋郡須恵町新原232-11 TEL 092-932-4800 FAX 092-932-4901 uguisu@fhkph.co.jp



左から稲永事務員、田中薬剤師、竹元薬局長

新年明けましておめでとうございます

早いもので11月1日のリニューアルを迎えてから早2ヶ月がたちました。皆さまからは、'きれいになってよかったね' や'引っ越し大変だったでしょう、ちょっと疲れてるんじゃないの?' などなど、温かいお言葉をたくさんいただき本当に感謝しています。

これから風邪や花粉症の季節がやってきます。受診するまでもないけどお薬だけ飲んでおいたほうがいいかな、と思われた時はお気軽に薬局窓口までご相談ください。

こ相談はお気軽に うくいす薬局まで



明るく、リラックスできる店内



須恵診療所の隣にあります

Stop Smoking Support



禁煙補助薬の供給が再開!

禁煙サポートを再開しました

昨年末から禁煙補助薬が品薄になり、禁煙志望者の方のご

要望にお応えできませんでしたが、薬の供給が再開しました。 福岡保健企画ではふくおか健康友の会と共同して、各薬局 で禁煙サポートに積極的に取り組んでいます。

また、禁煙外来への紹介も行っていますので、各薬局の窓口 にお気軽にご相談ください。