

Health tips

# 健康のツボ

春号

Vol.49

Spring 2011



有限会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

知ってほしい糖尿病のこと ..... 2

シソの健康パワー ..... 4

なの花薬局 にここサロンに参加 ..... 5

地域交流もちつき大会 ..... 6

禁煙Q&A ..... 7

薬局紹介 とまと薬局 ..... 8

シソ(紫蘇)は、シソ科シソ属の植物で、ヒマ  
ラヤ、中国が原産です。

日本では香味野菜として天ぷらなどに使わ  
れる青シソ(大葉)と梅干しの色づけに使  
われる赤シソがあります。

(4ページをご覧ください)



福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>

## 糖尿病ってどんな病気？

特集

# 知ってほしい糖尿病のこと

糖尿病は、ホルモンの一種であるインスリンの量が不足したり、効きにくくなったりして血糖が異常に高くなる病気です。

### 糖尿病の症状は？

#### 初期症状はありません

重度の高血糖になると、自覚症状として、口の渇き、多飲、多尿、体重減少などがあります。糖尿病の進行により、腎臓や、目などさまざまなところに影響をおよぼします。

#### 年に1度は検診を受けましょう

自覚症状のないまま進行するので、放っておくと合併症をおこしてしまいます。

糖尿病が原因で起こる失明は年間3000人、人工透析を受ける人は15000人にのぼります。

糖尿病に気づかない人は現在2000万人以上と推定されています。

現在どこも悪くない人でも、年に一度は検診を受けましょう。



あなたの検査値は？

- **血糖値** = 血液中のブドウ糖の量  
食事から得られるブドウ糖が血液中にどれくらいあるかを示す値です。

診断の目安 / 110未満

- **HbA1c** (ヘモグロビンエイワンシー)  
過去2ヶ月の血糖の平均です。

診断の目安 / 5.8%

- **尿糖** = 尿の中に糖があるかどうか  
陽性だと血糖値が170mg/dlを超えていることもあります。

### 糖尿病は予防できますか？

糖尿病は予防できる病気です。遺伝的な要因もありますが、2型糖尿病は過食・喫煙・肥満・運動不足・多量飲酒・歯周病などを気をつけることで予防できます。

### 糖尿病の治療法は？

#### 食生活の3つのポイント

#### 1 バランスのよい食事を規則正しく3食摂りましょう

まとめ食いをしないために**朝食を食べましょう**  
食事を抜くと次の食事の時に血糖値が急上昇し、身体に負担がかかります。

また、遅い夕食は寝ている間も高血糖が続き肥満を助長します。夕食が遅くなる時は、早めにおむすびなどを食べ**遅めの食事は野菜中心に**しましょう。



#### 2 早食いをしない

早食いは、満腹感を感じず、食べすぎになり血糖値が上昇します。

**1口入れたら30回噛みましょう。**

主食に雑穀を加えたり、野菜など噛みごたえのある食材を選びましょう。

#### 3 間食をしない

おやつは少しでも血糖値は急上昇します。  
やめることができない人は、**できるだけ低カロリーのおやつに**しましょう。



## 薬物治療のポイント

食事・運動療法で十分な血糖コントロールができない場合は薬での治療が加わります。薬を飲み始めても食事・運動療法は今まで通り続けていきましょう。

## 飲み薬の種類

薬の種類と特徴	注意点
<p>膵臓からのインスリン分泌を促す薬</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●スルホニル尿素薬</li> <li>●速効性インスリン分泌薬 (薬をのんだ直後の食後の高血糖を抑えます)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●低血糖</li> <li>●食欲亢進による体重増加</li> </ul>
<p>インスリンの効きをよくする薬</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ピグアノイド薬 (糖が肝臓で作られるのを抑えます)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかがる</li> <li>●下痢をする</li> </ul>
<p>チアゾリン薬 (肝臓・筋肉・脂肪など膵臓以外に作用して血糖をさげる)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●むくみ</li> <li>●体重増加</li> </ul>
<p>糖質の吸収をゆっくりにして食後の急激な血糖上昇を抑える薬</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●<math>\alpha</math>グルコシダーゼ阻害薬</li> </ul> <p>この薬は低血糖が起こったときはブドウ糖を服用すること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかがる</li> <li>●おならが増える</li> </ul>

★薬物治療には、飲み薬以外にインスリンという注射で治療を行うこともあります。



ペン型インスリン注射

## 最新の薬情報

上記の薬以外で、今までと効き方の全く違う薬が最近登場しています。人の身体に元々あるホルモンに作用して血糖をコントロールする薬で、副作用で最も心配される低血糖の発現が少ないお薬です。ただし、人によっては使えないこともあります。

## 病院や薬局にご相談ください

病院では、糖尿病専門医だけではなく栄養士さんによる食事指導をされているところもあります。がんばっているけど結果が出ない時は、相談してみるといいですよ！また、薬局では低カロリーのアメや、ジャム、料理用の砂糖などを取り扱っています。薬のことだけでなく、ぜひ薬剤師にご相談ください。



サプリメントの  
基礎知識

## 生活習慣病の予防に シソの健康パワー

シソは薬味として使われることが多く、いろいろな料理に添えられています。シソ特有の香りは臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる作用があります。また強い防腐作用があり、食中毒の予防にも役立っています。お刺身などに添えられているのは昔ながらの知恵ですね。  
さらにシソの種子から抽出したシソ油の効果が今注目されています。

### シソ葉に含まれる 健康成分

赤シソには赤色のアントシアニン系色素(シソニン)が含まれます。(その他は赤シソも青シソも似ています)  
βカロチン(抗酸化作用)、カリウム(塩分を排出)、鉄(貧血を防ぐ)、食物繊維、ビタミンB1・B2・Cなどを含んでいます。



- βカロチン
- カリウム
- 鉄分
- 食物繊維
- ビタミン B1・B2・C

### シソの種子からとれる シソ油

αリノレン酸は体内で作ることができず必須脂肪酸と呼ばれています。シソ油は、αリノレン酸(不飽和脂肪酸)が多く含まれ、体内でEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)のような良質の脂肪酸に変化して生活習慣病などの予防に効果があります。体脂肪が多い方の料理にもおすすめです。脂肪分の多いドレッシング、マヨネーズ、マーガリンなどをよく摂取する方は、シソ油をとることによって体内の脂肪の蓄積を少なくするといわれます。

また、今年特に多いと言われる花粉症やアトピー性皮膚炎などの症状を軽減する効果があるとされています。

### 効果的なシソの 調理法

細かく切るほど香りが引き立ち、効果的です。また、シソに含まれるβカロチンは油料理でビタミンAとしての吸収率が高まります。魚のフライや天ぷらには青シソを巻いてから揚げると臭みもとれ、ビタミンAの吸収率も高まり、一石二鳥です。シソ油は加熱に弱いのでサラダやマリネなどのドレッシングや調味料として常温で使うことをおすすめします。



### 健康シソ油

シソ科植物のえごまの種子から昔ながらの製法で作られた1番しほりの油です。

230g / ¥1,365

# TOPICS

なの花薬局

## にこにこサロンに参加

●2月19日(土) 新宮町夜白二区公民館

今回、粕屋郡の夜白二区公民館で催している「にこにこサロン」に参加させていただきました。近所の皆さんが集まって、健康体操を習ったりお茶とおしゃべりをしたり、とても楽しそうにされていたのが印象的でした。

その催しの一つとして、私達は「ドライマウスと口腔ケア」のお話をさせていただきました。唾液の話・ドライマウスの話・自分で行う口腔ケアの方法などを紹介したり、検査キットを使って口の中の衛生状態をチェック、最後は唾液腺を刺激するマッサージと唇と舌の体操をみんなでやってみました。

今悩んでいる方だけでなく、今後に役立つ事を身につけようという意欲あふれる方たちばかりで、私達もとても楽しく参加させていただきました。



にこにこサロンの健康体操



模型を使って口腔ケアの説明



たくさんの方が参加



講師の馬場  
管理栄養士



ちどり薬局・すこやか健康講座

## 栄養指導と体脂肪測定会

●3月9日(水) ちどり薬局

ちどり薬局リニューアル後4回目の「すこやか健康講座」を開催しました。初めに千鳥橋病院の管理栄養士、馬場さんをお招きして内臓脂肪をためない食事についてお話してもらいました。

待ち時間には代謝を上げる温かい生姜湯の試飲をしてもらい、大好評でした。

後半は、薬局職員による体脂肪測定を行いました。参加者のほとんどの方が「見た目には標準ですが、身体は脂肪太りです!」という結果に驚きの声が上がりました。

すこやか健康講座は、どなたでも参加できます。次回も皆さんのご参加をお待ちしております。

5月7日<sup>±</sup>

「つやざきウォーキング」を開催予定

津屋崎の海岸をいっしょに歩きませんか? お問い合わせは各薬局窓口まで

宮近整形外科、なかむら眼科、城浜診療所、マリア薬局、  
訪問看護ステーションそよかぜ、友の会、たすけ愛の会ひまわり共催



# 地域交流 餅つき 大会

2月19日



恒例の餅つき大会に、患者さん、医師、  
看護師が一緒になって餅つきをしました。  
近隣の方々も加わって盛況となり、  
みんなでお餅をおいしくいただきました。



あん餅、おろし餅、  
きな粉餅どれも  
おいしかったよ



ヨイショ! ペッタンコ!!



花の苗のバザーも大人気



温かい豚汁もおいしいネ



あなたの笑顔が  
平和のピースに

みんなの笑顔で世界を笑顔に  
平和スマイル  
アクションプラン

2011.2.20~2011.5.20

## あなたの笑顔が平和のピースに

昨年はたくさんの折鶴のご協力ありがとうございました。2011年  
は、みなさんの笑顔の写真を旗にのせ、平和行進や長崎・広島原水禁  
世界大会に届けたいと思います。

写真は、QRコードを読み込み、写メールで送れるようになっていま  
す。みなさんのステキな笑顔の写真をお待ちしています。  
また、薬局でも撮影しています。ご協力お願いします。

平和スマイル・アクションプランにご協力ください



禁煙  
おクスリ

Q &amp; A

おクスリに関する日頃の疑問にお答えします。



### Q 禁煙に挑戦したい場合、誰でも保険で受診できますか？

- A** いくつか条件がありますが、まず禁煙外来のある病院でのみ保険がききます。目安となるのはプリンクマン指数が200以上であることです。
- プリンクマン指数とは1日の喫煙本数×喫煙年数で、例えば1日30本を3年、20本を10年、5本を2年喫煙している方のプリンクマン指数は、 $30 \times 3 + 20 \times 10 + 5 \times 2 = 300$ で保険診療の対象となります。

### Q プリンクマン指数が200を超えない場合はどうしたらいいのですか？

- A** 保険適応にはなりません。補助薬としてニコチンの貼り薬とガムが市販されています。福岡保健企画の各薬局でも取り扱っていますので、薬剤師にご相談ください。禁煙のお手伝いをします。



様々な禁煙補助薬

### Q 費用はどれくらいかかりますか？

- A** 内服薬と貼り薬の2種類がありますが、例えば千代診療所の診療代とちどり薬局での薬代を合わせると12週5回の診療で以下のようになります。

	貼り薬	内服薬
3割負担	約 13,000 円	約 20,000 円
1割負担	約 4,000 円	約 6,000 円

### Q 禁煙に失敗したら、再診療は受けられないのでしょうか？

- A** 前回の禁煙外来の初診の日から1年が経過すれば、再度保険適応で診療を受けられます。

おクスリに関する悩みや、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

地域に根ざした  
薬局をめざして  
がんばります



左から熊野順子事務、北島巳紗子事務、田中雅史薬局長、扇由香薬剤師

## 健康に関することは、お気軽にご相談ください

とまと薬局は粕屋診療所の隣にある赤い看板の薬局です。2007年10月にリニューアル移転して3年が過ぎました。粕屋地域は人口の増加率が全国でもトップクラスで、いまだに新規の患者さまが月に70名ほど来られます。粕屋診療所には内科・小児科の二人の先生がいますので、高齢の方からお子さんまで多くの方にご利用いただいています。

さて、私ごとですが、最近患者さまから太ったねとよく言われるので、今年の目標はジョギングと食事制限をして皆様と共に健康な体づくりをしていこうと思います。

これからも地域に根ざした薬局を目指して職員一同がんばりますので、どうぞよろしくお願い致します。

薬や禁煙のことに限らず健康に関すること何でもご相談に応じます。是非スタッフに声をかけてください。

田中 雅史



粕屋診療所の隣、とまと色の看板が目印です



介護用品なども揃っています

## 東北関東大震災の復興に私たちも支援します

東北関東大震災で命を落とされた方のご冥福をお祈り申し上げ、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

復興が成し遂げられるまで、また、被災された方々に安心な生活がもどるまで、日本中の皆様と一緒に支援を続けていきたいと思ひます。

(有) 福岡保健企画