

Health tips

健康のツボ

夏号

Vol.54

Summer 2012



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

二日酔いのお話 2

お酒にまつわる Q&A 4

活性酸素から体を守る

リコピンパワー 5

たたらリハビリテーション病院

博多どんたくに参加 6

かよいちょう

駕与丁公園ウォーキング 7

施設紹介 介護ショップたたら 8



トマトの赤い色素「リコピン」には、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する働き＝「抗酸化作用」があります。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と諺にもあるように、トマトは緑色から赤色に熟していく過程の中で、リコピンが大幅に増加し、食物繊維やビタミンC、Eなどの成分も増加していきます。
(5ページをご覧ください)

福岡保健

検索

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

二日酔いのお話

お酒を飲んだ次の日こんな症状が起こることはありませんか？
二日酔いになってしまった場合、残念ながら体調を元に戻す方法はありません。今回のテーマは二日酔いについてですが、ビールがおいしくなるこれからの季節、お酒と上手に付き合いましょう。



お酒を飲んでいる時、体ではどんなことが起きているのでしょうか？

2 代謝：第1段階

肝臓では、アルコールの約90%が代謝されます。このとき主にアルコールを代謝するのはADH(アルコール脱水素酵素)です。ADHによってアルコールはアセトアルデヒドに分解されます。アセトアルデヒドは、お酒を飲んだときに顔が赤くなったり、動悸や吐き気、頭痛などの原因となる物質です。

アルコール

体外へ
水 炭酸ガス

1 吸収

体内に入ったアルコールは、約20%が胃から、その他の大部分が小腸から吸収されます。吸収されたアルコールは、血液に溶け込んで全身を巡った後、最終的に肝臓へと運ばれます。

3 代謝：第2段階

アセトアルデヒドを分解して酢酸にする酵素がALDH2(アルデヒド脱水素酵素2型)です。肝臓で分解しきれなかったアルコールは肝静脈を通して心臓に送られ、全身を巡り、再び肝臓に戻って分解されます。

4 排出

酢酸は、無害な物質で、全身を巡るうちに水と炭酸ガスに分解され、体外へ排出されます。また、アルコールのうち約10%は代謝されないままに汗や尿、呼気として体の外に出ていきます。

悪酔いや二日酔いの主な原因はアセトアルデヒドです。
二日酔いの時、体にまだ残っているアルコールやアセトアルデヒドを代謝しています。

アルコールを飲んだあと、体がだるくて起き上がれない、頭がぼうとするなどの症状がでますが、これはアルコールを分解するだけで肝臓が手一杯になってしまって、体のエネルギーになる糖を作れなくなり、低血糖になってしまうことによります。それ以外には、アルコールで麻痺した脳が回復しきらないということも考えられます。頭痛の原因はアセトアルデヒドもその一つですが、アルコール代謝に水分を使われ、脳の水分量が減るのも頭痛の原因です。

また、逆にアルコールの利尿作用で喉が乾いて水を飲み過ぎると、睡眠中の腎機能の低下によって溜まった水分により、朝起きた時に全身がむくみます。この時、脳もむくんでいます。



二日酔いになっちゃったら？



残念ながら
起きてしまった二日酔いを
短時間で解消する方法は
ありません。



二日酔いは予防が肝心です

★お酒との上手な付き合い方は？

休肝日を作りましょう。

お酒の適量に加えて、注意しておきたいのがお酒を飲まない日(休肝日)の設定です。

お酒は肝臓で代謝されますが、毎日飲むと肝臓は休めないことになります。しかし1日飲まない日を挟めば、それだけ休めることになります。肝臓の回復のことを考えると非常に重要です。

週に1～2日の休肝日が理想的です。

★なぜ休肝日が必要？

生活習慣病の予防と、肝臓を回復させることができ、一石二鳥です。

肝臓は、アルコールも含めて、小腸で吸収した物質の解毒を請け負っています。また、肝臓は血液中のほとんどの成分をつくっています。

飲酒した場合は、アルコールの解毒の過程で脂肪の元となる成分が増えるので、肝臓での中性脂肪が増えます。つまり、長期の大量飲酒は脂肪肝の原因となります。

また、飲んだ分に応じて総カロリーが増えて、これ

も脂肪肝の原因となります。男性の脂肪肝の多くは飲酒習慣と関係しているのです。

脂肪肝自体がすぐに健康上の問題になるわけではありませんが、ほっておくと、肥満、高脂血症、痛風、内臓脂肪の増加、動脈硬化症、高血圧につながります。

休肝日を
作りましょう



★タバコも二日酔いのモト！



愛煙家に多い、お酒とタバコの組み合わせは二日酔いのモトにもなります。タバコはアルコールの分解を助けるビタミンCを破壊します。さらにニコチンの作用により内臓全般の働きが鈍るため、胃腸への負担も大きくなり、翌朝に胸やけや吐き気などの症状が起こりやすくなるのです。

お酒にまつわる Q & A

Q 日本人はお酒に弱い？

- A** お酒に強いかわかりませんが、アルコールの分解時に必要な酵素の遺伝子構造によって決まり、実は日本人の約過半数は「お酒に弱い」体質にあるとされています。

Q 牛乳を飲むと酔わない？

- A** 牛乳を飲むと胃に膜ができて酔わないと良く聞くこの俗説ですが、答えはNO。
アルコールを飲んだ時点で、残念ながら先に胃に入っていた牛乳はすぐに小腸に送られてしまいます。
少なくとも胃での吸収を遅らせる効果は期待できません。

Q 二日酔い対処の仕方は？（日常生活でできる予防法）

- A** **お酒を飲む前に肝機能を高める食品やサプリメントをとる**
ウコンを含むサプリメントやタウリンを含む栄養ドリンク剤などを飲酒前にとることで、胆汁の分泌を盛んにし、アルコールの代謝機能を高めるとわれています。
- A** **二日酔いを防ぐおつまみを一緒に食べる**
枝豆やじゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれ、悪酔いや二日酔いを防ぐ作用があります。また、おくらや長いも、なめこなどのネバネバ食材には胃や腸の粘膜を保護するムチンが含まれています。
その他、アセトアルデヒドの分解をサポートする梅や、肝機能を強化するしじみやゴマも二日酔いの予防に有効な食材といわれています。
- A** **水分を補給する**
肝臓でアルコールを代謝するときには水が必要となります。また、二日酔いの頭痛は脱水症状などが原因で起こります。そのためアルコールを大量にとりすぎたときには、十分な水分補給が大切です。
ただし、水分だけを補給しても尿として排泄されるため、水分を体に保持する適量の塩分と一緒にとるようにしましょう。
- A** **お腹にカイロを貼る**
東洋医学の「お灸」と同じ効果で、肝臓の辺りを温めると肝機能が上がり、翌朝の二日酔い予防に役立つといわれています。お酒を飲んでいる最中、もしくは飲んで帰宅するまでの間に、使い捨てカイロをお腹に当てて肝臓の辺りを温めてあげましょう。
- A** **適量を心がけて飲む**
適量を知り、それを超える量やペースにならないよう、気をつけて飲むことが、二日酔いに対するなにより予防法になります。
- A** **市販の薬を使う**
二日酔いによる吐き気やむかつきには、胃腸機能を調整する塩化カルニチンなどが配合された胃腸薬、頭が痛いときには鎮痛効果のあるイブプロフェン配合の頭痛薬が効果的です。ただし、頭痛薬によってはお酒との相互作用が悪い種類がありますので、薬局で相談してから購入しましょう。
- お酒を多く飲む人はビタミンB1の不足に注意！**
多量のアルコールを代謝するときには、ビタミンB1が多く消費されますので、体内のビタミンB1が足りなくなり、疲れを感じることがあります。そんなときは、ビタミンB1が配合されたビタミン剤を飲んでみるのもいいでしょう。

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

サプリメントの
基礎知識

活性酸素から体を守る

リコピンパワー

リコピンは、トマトなどの野菜やスイカ、ピンクグレープフルーツ、あんず、グアバなどの果実に含まれる赤い色素で、「カロテノイド」の一種です。「カロテノイド」には、他に「 β -カロテン」があり、体内でビタミンAに変化するため、早くから栄養学的に注目されていました。近年「カロテノイド」自体が抗酸化作用を持つことが知られるようになり、注目を浴びるようになりました。

リコピンの抗酸化力

①抗酸化作用とは??

活性酸素から体を守る(活性酸素を抑える)作用のことを言います。とりわけリコピンはこの活性酸素を消去する力が強いと言われています。

②活性酸素とは??

通常の酸素に比べ、物質を酸化する力が強い酸素です。普通の生活をしていても、体に入った酸素の2~3%が活性酸素になると言われています。通常、活性酸素は体内に侵入した細菌などの異物を攻撃したり、体内の酵素反応を促したりするなど、私たちの体にとって大切な役割を果たしています。しかし、「活性酸素」が大きな注目を集めているのは、精神的ストレスや喫煙、飲酒、排気ガス、紫外線、電磁波、放射線といった現代的な生活要因で過剰に増加しているからです。

体内では処理しきれなくなった活性酸素によって、遺伝子が傷つけられたり、脂質やたんぱく質が変性したりして、生活習慣病の原因になると言われています。

活性酸素が増える要因



さらに

美白・美肌に

リコピンは、しみやそばかすの原因となるメラニンの生成を促進する活性酸素を消去するとともに、メラニンの生成に必要な酵素「チロシナーゼ」の働きを抑制します。ただし、リコピンは皮膚に直接トマトをのせただけではなかなか体内には取り込まれません。飲食によって確実にリコピンを体内に取り込むことができ、皮膚にも蓄積されます。

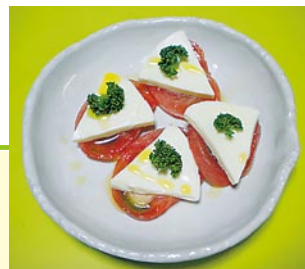
豆知識

1日に15mgのリコピンを摂るとよいと言われています。大きいトマト約2個分が目安です。リコピンは油に溶けやすいので、油を使った調理法で吸収がぐんと高まります。熱にも強いので、炒めたり煮込んだりしても心配ありません。

生で食べるより、オリーブオイルなどと一緒にトマトソースにしたり、シチューのベースなどにして調理するほうがより効率よくリコピンを摂ることができます。

女性におすすめの手軽な方法は、朝食などにトマトジュースと牛乳を組み合わせるとことです。牛乳の脂肪分によってリコピンの吸収が高まり、不足しがちなカルシウムもあわせて補うことができます。切って盛るだけのカプレーゼもおすすめです。

カプレーゼ



がんの早期発見と がんに向き合う人々を応援するために たたらリハビリテーション病院 パレードに参加

たたらリハビリテーション病院は、がんに向き合っておられる方々を応援するために博多どんたく「がんバッテン元気隊」の一員として今年もパレードに参加しました。



応募総数153点の中から
キャラクターの名前が決まりました!

ボクの名前は
サンピー
だよ!



選考の理由は…
太陽のキャラが表されていてわかりやすい。
呼びやすく、親しみやすい。
平和(ピース)にふさわしい。

最優秀賞

サンピーくん

加倉 美保子さん(39歳) 糟屋郡宇美町

佳作

タイパー

松尾 環太郎くん(7歳) 筑紫野市二日市

佳作

エコアーくん

豊 孝子さん(63歳) 宮崎県都城市

たくさんのご応募ありがとうございました。

最優秀賞受賞者には10,000円分、佳作の2人には5,000円分の各薬局で使える商品券(医薬品除く)を進呈いたします。

満開のバラを堪能

5月/19日^{かよいちょう} 駕与丁公園ウォーキング (糟屋郡粕屋町)

今回は希望者も多く、総勢40名の方々にご参加いただきました。当日は天気もよく、きれいなバラを観賞しながらみんなでウォーキングを楽しみました。バラ園ではたくさんの種類のバラが満開で見入ってしまうほどでした。

^{ひさし} 久薬剤師による熱中症対策の青空講座では、質問も飛び交い、楽しい講演会となりました。
ちどり薬局 青山麻美



▲血圧チェック



^{ひさし} ◀久薬剤師による青空講座



新入職員紹介



かつやま こうき
勝山 公貴

日本各地を旅するのが好きです。
明るく・楽しく・元気よく頑張りたいと思います。



なす ひろゆき
那須 裕之

久しぶりに福岡に戻ってきました。
仕事にテニスに頑張ります。



かすが ゆき
春日 由貴

カメラ片手に車で出掛けることが大好きです。
先輩方の背中をみて、しっかり頑張ります。



ふくだ ともみ
福田 朋美

明るい笑顔で先輩方のように信頼される薬剤師を
目指して、一生懸命頑張ります。

よろしく願っています

ケアマネージャーや看護師・セラピスト・ヘルパーなどと連携し、ご利用者様やご家族の安全で無理のない日常生活を支えます。福祉用具の相談の専門家として、皆様に合った福祉用具を提供します。



大鶴雅水 中島喜代二 佐野大地 横山弘光 金子美沙

福祉用具のことなら
お気軽にご相談ください

●福祉用具のレンタル・販売

介護保険のサービスの範囲で、特殊ベッド270種類・車いす420種類など様々な福祉用具の中から、ご利用者様のお身体や住環境・使用状況を考え、福祉用具を選びお届けします。

また、ポータブルトイレ・風呂場で使用するイス、車いすなどの介護保険や障がい者医療制度で購入できる福祉用具、その他のすべり止めマットや介護用靴・杖など、多くの福祉用具の販売もしています。



●おむつ配達

「福岡市おむつサービス」のご利用者様などにおむつの配達を行っています。月に100回を超える配達をしています。



(株)福岡保健企画のネットワーク

(株)福岡保健企画本社

福岡市東区筥松
☎092-612-8831

ちどり薬局

福岡市博多区千代
☎092-651-8086

かもめ薬局

福岡市西区福重
☎092-895-1121

ひよこ薬局

福岡市博多区千代
☎092-641-5100

りんご薬局

福岡市南区大楠
☎092-543-1511

介護ショップたたら

福岡市東区筥松
☎092-612-8811

マリア薬局

福岡市東区千早
☎092-672-1294

なの花薬局

糟屋郡新宮町三代
☎092-941-2219

つばさ薬局

直方市大字山部
☎0949-23-8118

あおぞら薬局

飯塚市柏の森字福本
☎0948-26-9811

たたら介護薬局

福岡市東区八田
☎092-663-2552

うぐいす薬局

糟屋郡須恵町新原
☎092-932-4800

とまと薬局

糟屋郡粕屋町仲原口の坪
☎092-624-1771