

Health tips

健康のツボ

秋号

Vol.55

Autumn 2012



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

季節の変わり目によく起こる

ぜんそくってどんな病気? 2

咳、ぜんそくQ&A 4

サブリ情報 サンマのEPA、DHA 5

原水禁世界大会 6

夏の学校・すこやか講座・
辺野古支援 7

薬局紹介 つばさ薬局 8



サンマは、ダツ目トビウオ亜目サンマ科に分類され、背の色は濃青色で緑がかり、下あごが突出しています。

「秋刀魚」の由来は、秋に旬を迎えよく獲れることと、細い柳葉形で銀色に輝くその魚体が刀を連想させることにあり、「秋に獲れる刀のような形をした魚」との含意があります。

(5ページをご覧ください)

福岡保健

検索

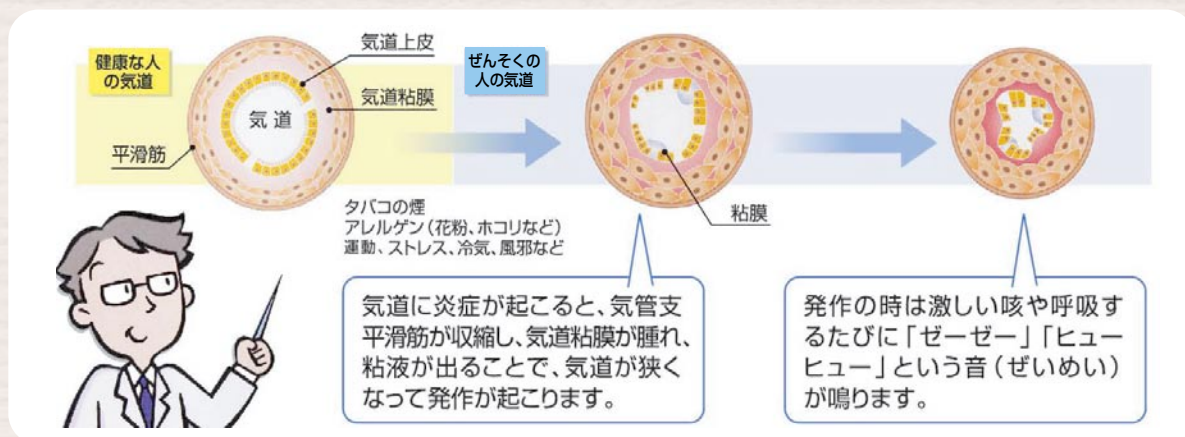
<http://www.fhkph.co.jp/>

特集

季節の変わり目によく起こる

ぜんそくってどんな病気？

ぜんそくとは慢性的に気道(のど、気管、気管支など)に炎症が起こる状態をいいます。



ぜんそくは、気道が狭まって呼吸が苦しくなる「ぜんそく発作」を繰り返す病気です。発作がひどくなると、呼吸困難になり、命にかかわることもあります。

●症状と原因

ぜんそくの症状は？



ぜんそく悪化の原因は？



※実際はぜんそくなのに、自分ではそうでないと思っていたり、症状が軽くて気付かなかったため病院に行かなかったという方が多いようです。思い当たる方は、内科、呼吸器科、アレルギー科などを受診しましょう。

●ぜんそくと言われたら・・・日常生活でこころがけること



●ぜんそく治療に使われる薬

気道の炎症を抑え、長時間気道を広げて発作を予防するコントローラー（長期管理薬）と、発作時には気道を速やかに広げるリリーバー（発作治療薬）が使われます。服薬の方法としては内服薬、注射、吸入薬、貼付剤があります。

発作の予防

コントローラー
（長期管理薬）

ステロイド薬（吸入・内服）
抗アレルギー薬（吸入・内服）
テオフィリン徐放製剤（内服）
長時間作用性 β_2 刺激薬
（内服・吸入・貼付）

発作時に

リリーバー
（発作治療薬）

ステロイド薬（内服・注射）
短時間作用性 β_2 刺激薬
（吸入・内服）
エピネフリン（注射）
抗コリン薬（吸入）
テオフィリン薬（内服・注射）

長期管理薬には
主に吸入ステロイド薬が
用いられます

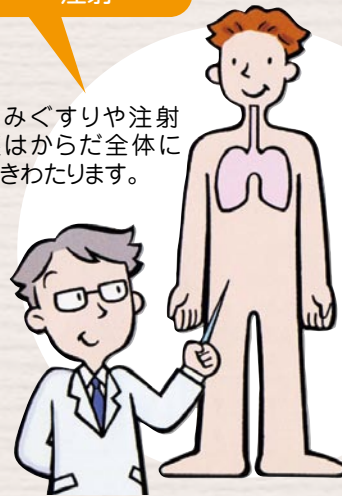
症状の維持と改善が期待できます。自覚症状のないときも毎日規則正しく使いましょう。吸入後はうがい大切です。

のみぐすり(内服)
注射

のみぐすりや注射薬はからだ全体にいきわたります。

吸う薬（吸入薬）

吸入薬は、炎症を起こしている気道に直接届きます。このため、のみぐすりや注射薬より少量で、気道に集中して作用します。



吸入ステロイド薬の副作用



これらの吸入薬は、よく用いられるコントローラー（長期管理薬）です



アドエア

シムビコート
タービューヘイラー

ひとつの吸入でステロイド薬（気管支の炎症を抑える）と気管支を長時間広げる薬の2種の薬剤が入っているので非常に効果的です。シムビコートは、最近リリーバーとしても使われるようになりました。

吸入ステロイド剤を使った後は声がれなどの副作用を防ぐためにうがいをする必要があります。一般的に10秒くらいのうがい（ガラガラ5秒・クチュクチュ5秒）を2回行なうと効果的だと言われています。外出先などでどうしてもうがいできない場合は、吸入後、唾液を飲み込まずに口の中を洗うように3回くらいティッシュで拭き取るとよいでしょう。それだけでも水でのうがいの3分の1の効果があると言われています。

夏から秋にかけて涼しくなる時期に喘息症状が悪化しやすくなります。
コントローラーをきちんと使って発作を予防しましょう。

せき 咳、ぜんそく Q & A

Q ^{せき}咳が続きますが病院に行った方がよいでしょうか？

A 咳は、大きな病気の前兆かもしれません。

熱がなくても放っておくとひどくなることがありますので、2週間以上続く場合は早めに病院へ行きましょう。

Q ^{せきぜんそく}咳喘息と言われましたが、喘息なのですか？

A 喘息ではありません。

「咳喘息」の代表的な症状は、2週間以上続くしつこい^{せき}空せき、です。その他、寒暖の差で咳が出やすくなる、長話をするとかき込む、夜中から朝方にかけて激しい咳がでて目が覚める…といった特徴があります。

喘息との違いは、喘息特有のゼイゼイ、ヒューヒューといった息苦しさや、粘り気のある痰がみられないため、多くの人は風邪と間違えてしまいます。放っておくと慢性的な気道の炎症で、気管支が狭くなり、本格的な喘息に移行してしまうことがあるので注意が必要です。

Q 吸入ステロイドを使っている、うがいをするように薬剤師に言われますが、どうしてですか？

A 副作用を防ぐためです。

ステロイドの吸入は、速やかに気管支に直接届き、気管支で起きている炎症を防ぎます。しかし、口の中に残った薬で声枯れがおきたり、口の中にカビが発生するなどの副作用が出てしまいます。それを防ぐために必ず吸入を使った後はうがいが必要になります。

全ての薬にうがいが必要というわけではないので、薬剤師から指導があった場合は、必ずうがいをしてください。

Q ^{ぜんそく}喘息の発作治療薬を使うと発作はおさまるので、毎日飲む薬はやめてもいいですか？

A 薬を勝手にやめてはいけません！

喘息の治療は、〈発作を抑えること〉ではありません。治療のゴールは、〈長期間発作が起こらないようになり、健康な人と変わらない生活を送ること〉です。その為には、発作をおさえるだけでなく、喘息の発作が起こらないように長期間管理するコントローラーを続ける必要があります。

個人差はありますが医師の指示に従う必要があります。

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

サプリメントの
基礎知識

血液の粘度を下げ、流れを良くする

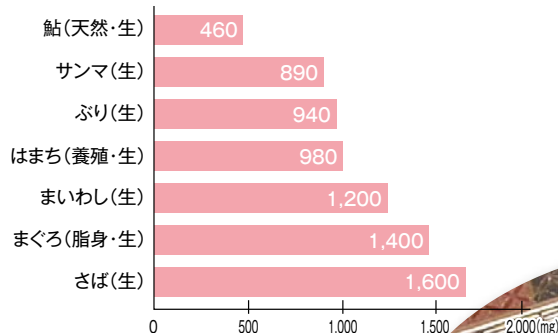
サンマのEPA、DHA

エイコサペンタエン酸 ドコサヘキサエン酸

魚を焼くとじゅうっと脂がにじみ出てきます。脂は肥満の大敵と思っているかも知れませんが、脂肪には大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、コレステロールや血圧を上げ肥満を招きやすいのは、肉やバターなどに含まれる飽和脂肪酸です。

一方、魚の脂は体にいい不飽和脂肪酸で、特に ω 3系脂肪酸であるEPA・DHAは悪玉コレステロールの生成を抑え、中性脂肪を減少させ、血液をサラサラにします。その結果、心筋梗塞や脳血栓、高血圧を予防します。また、アレルギー疾患を改善させる、脳を活性化させるなどの働きがあることもわかっています。

主な魚のEPA含有量(可食部100g当たり)



●栄養満点

サンマは、EPA・DHAの他にビタミンやタウリンも豊富です。タウリンには、疲労回復の他、コレステロールを減らす効果があると言われています。

サンマに含まれる栄養素
(100g当たりの含有量)

EPA	890mg
DHA	1,400mg
ビタミンA	13 μ g
ビタミンD	19 μ g
ビタミンE	1.3mg
ビタミンB2	0.26mg
ビタミンB12	17.7mg
カルシウム	32mg
鉄	1.4mg

●良質なタンパク源

タンパク質の豊富な食物といえば、すぐに肉を思い浮かべる方も多いと思いますが、魚のタンパク質もかなり良質!!必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質で、肉類に比べて消化されやすいです。塩焼きする時、消化を促進してくれる働きのある大根おろしは、ぜひ一緒に摂りたい食品です。

●予防のために

動脈硬化などの予防のために様々な種類の魚(なるべくEPA含有量が豊富な魚)を少なくとも週に2回は食べることをおすすめします。

豆知識

生サンマの鮮度の見極め方とオススメの調理法

- 尾を持ちサンマの頭を上に向けた時、体が曲がらずにできるだけまっすぐ立つもの
- 目が濁っていないもの
- 口先がほんのり黄色いこと

などと言われています。冬が近づき魚もますます美味しい季節になってきました。調理法は脂肪と一緒に食べられる方法を選びましょう。塩焼きや煮魚は脂と一緒にEPAが抜け出してしまいます。オススメなのがホイル焼きや蒸し焼き、フライパンで焼くことです。脂が逃げ出さないので、EPAも効率よく摂取できます。健康診断などで中性脂肪値が高かった人は、積極的に青魚を食べるようにしましょう。

全日本民医連副会長・福岡医療団理事長

小西恭司先生特別講演会

福島原発から何を学び、取り組むのか 7月17日(火)

内部被ばくはどんなに微量でも人体への影響があること、がれきは現地処理が可能であることなど原発事故への政府対応の問題点が解説され、参加した友の会の皆さんや職員からも、「原発の恐ろしさを再確認した」「原発ゼロを目指すべき」といった感想が寄せられました。

講演後、講師をされた小西先生の呼びかけで、職員全員がパブリックコメントに参加しました。

武波 耕史



小西恭司先生



2012 原水禁世界大会・広島に参加して 8月4日(土)～6日(月)



左から青山 麻美・久 英男・勝山 公貴

過去みつめ活動する

勝山 公貴(薬剤師)

8月6日を目前にした広島は街は他人事のような雰囲気を感じました。原爆は過去のことなのか?被爆者は今も苦しんでおられ、原爆ドームのように記録に残すことも大事ですが、人の記憶に残すことも重要ではないでしょうか。二度と同じ過ちを繰り返さないために平和活動を続けていく大切さを知りました。

目を背けずに声を上げていく 久 英男(薬剤師)

世界大会に参加して、あらためて放射能の恐ろしさを実感すると同時に、日本も大きく方向展開し改革を進める時だと感じました。

これから先、福島原発事故に関して日本全体が長くつきあっていかなければならない問題で、自分も目を背けないで声を上げていきたいと思っています。

浪江町長の話に感動

青山 麻美(事務)

分科会に参加された馬場有町長の話が印象的でした。

浪江町は原発に異常が起きたとき、東電や国の防災本部からの連絡はなく、テレビで避難指示を知ったそうです。町長は、「事前にわかっていたら、交通、食糧対策がとれたのにくやしい」と言われました。原発はゼロであるべきだと強く思いました。

第19回

薬学夏の学校

8月18日(木)・19日(金) 長崎 伊王島



平和祈念像の前で

伊王島

「夏の学校」では、将来を担う若手の薬剤師が集まり交流を深めました。今回は2日間にわたって長崎で開催され、人々を苦しめてきた被ばく・原発問題について考えました。

一番衝撃を受けたのは原爆資料館で目にしたものです。高熱により溶けてくっついたガラスと骨、グニャリと曲がったソーダ瓶。どれも想像を絶するものでした。

8月の猛暑の中でのイベントでしたが、新たに学んだことが多く、充実した2日間でした。

那須 裕之

全日本民医連 第26次 辺野古支援・連帯行動に参加

7月12日(木)～14日(土)



ミサゴ(英語でオスプレイ)

那覇空港に到着してから早速バスに乗り込み、世界一危険と言われる普天間基地と嘉手納基地を見ました。普天間は米空軍と住民の生活空間が密着した異様な空間でした。

翌日、普天間基地を移設する予定の名護市辺野古の海岸線で座り込みをし、基地移設反対運動に参加しました。水はきれいでサンゴやジュゴンが食べる水草や、島に生息するミサゴを見ました。皮肉ながら、ミサゴは英語でオスプレイと言うそうです。

今回の連帯行動で、沖縄の過去と現状、私たちの税金の使い道や安全についていろいろと学ばせていただきました。

松尾 陽子

ちどり薬局 すこやか講座

動画で見られる血流測定会 6月13日(水)

今回は血流測定会を開催しました。計測器で調べた血液の量、質、血管の柔軟性などから参加者の血管年齢を測定しました。計測器の見方や計測結果について説明し、健康状態の把握に役立てていただきました。

次回は10月31日(水)に「生活習慣病に対する食事療法」を予定しています。お気軽にご参加ください。



動画チェック中

つばさ薬局はおかげさまで開局して3年目を迎えました。直方駅のすぐ裏手に位置し、アクセスも良いところにあります。

開局当初より処方せんの調剤だけでなく、お薬の管理が難しい方や通院が困難な方のお宅に「薬剤訪問」を行っています。また、薬局待合室では健康増進の一環として禁煙グッズや血圧計、ダイエット食品の販売をしています。また、医療情報や健康情報などを掲載した「つばさだより」を地域に配布しています。

お薬や薬剤訪問に関することなど、いつでもお気軽にご相談ください。

“薬剤訪問”は直方市内はもちろん
鞍手や小竹、宮若市など広範囲に
行っております！



左から竹本ひとみ、秋好芳子(薬剤師)、井神幸枝(薬剤師)



お薬のことなど
何でもお気軽に
ご相談ください

(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

とまと薬局

糟屋郡粕屋町仲原口の坪
☎092-624-1771

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