

Health tips

健康のツボ

冬号
Vol.56

Winter 2013



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

あなたの胃にもいる!?

ピロリ菌ってなに? 2

サプリ情報 天然の抗生物質 プロポリス 4

冬の全店一斉セール開催 5

すこやか講座・健康まつり 6

チェルノブイリの今は... 7

薬局紹介 なの花薬局 8



とそ
お屠蘇は、風邪予防のために調合されたのが始まりで、血液浄化、滋養強壮、健胃などの効果がある10種類ほどの薬草が入っています。正式名は「屠蘇延命散」と言い、屠蘇の「屠」は「邪気を払う」、「蘇」は「心身を目覚めさせ蘇らせる」という意味で、その年の邪気を払い、延命長寿できるようにと平安時代から飲まれるようになりました。

福岡保健

検索

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



あなたの胃にもいる!?

ピロリ菌ってなに?

ピロリ菌は、2〜3回右巻きにねじれたらせん状の細菌です。人間の胃の中に住みつきます。胃には胃酸があるため、通常の菌は生きていけませんが、ピロリ菌は特別に『ウレアーゼ』という酵素を持ち、胃酸を中和できるので胃の中でも生きていられます。

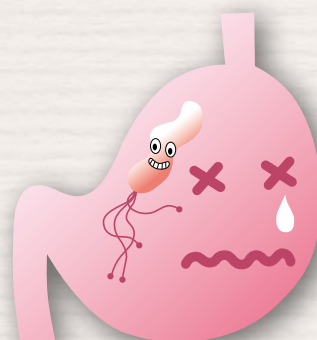
感染経路ははっきりわかっていませんが、口を介した経口感染がほとんどだろうと言われています。



ピロリ菌は様々な病気の原因に

ピロリ菌が胃の中にいると、胃が炎症・萎縮^{いしゆく}を起こし、慢性胃炎や胃潰瘍^{かいよう}、十二指腸潰瘍になり、胃ガンのリスクを高めます。ピロリなんてかわいい名前をしていますが、おそろしい菌なのです。

胃・十二指腸潰瘍の患者さんの約90%はピロリ菌に感染しており、ピロリ菌のせいで潰瘍が治りにくかったり、再発したりします。そのため胃・十二指腸潰瘍の患者さんはピロリ菌に感染している場合、ピロリ除菌を行うことで大部分の潰瘍の再発を防ぐことができます。

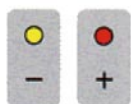


ピロリ菌を見つける検査は?

大きく分けて内視鏡(胃カメラ)を使う方法と使わない方法があります。

内視鏡による検査

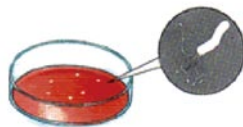
- 迅速ウレアーゼ試験**^{じんそく}…ピロリ菌の持つ酵素ウレアーゼが作り出すアンモニアを調べます。
- 鏡検法**…採った胃の組織に色をつけて、ピロリ菌を観察します。
- 培養法**…胃の組織を培養して、ピロリ菌が増えるか調べます。



迅速ウレアーゼ試験



鏡検法



培養法



尿素呼気試験



抗体測定

内視鏡以外の検査

- 尿素呼気試験**…検査用の薬を飲み、一定時間後、吐き出した息(呼気)を調べます。
- 抗体測定**…血液や尿を検査して、ピロリ菌の抗体があるかを調べます。

ABC
検診

検査は簡単!

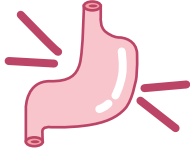
血液検査だけでわかる胃ガンになりやすいか?の新しい検査法

ピロリ菌の抗体価検査と、胃粘膜萎縮を示すペプシノゲンを測定する検査を組み合わせる簡単な胃がんリスク検診です。



友の会に入っていれば
3,675円が
なんと**1,000円に!**

A

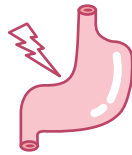


●ピロリ…陰性 ●ペプシノゲン…陰性

ピロリ菌感染がなく、胃粘膜の萎縮もありません。
健康な胃粘膜で胃疾患の可能性も低いでしょう。

5年に1回は胃カメラ検査を受けましょう。

B



●ピロリ…陽性 ●ペプシノゲン…陰性

ピロリ菌に感染していますが、胃の萎縮はそれほど進んでいません。
胃がん発生率は1年で1000人に1人です。

3年に1回は胃カメラ検査を受けましょう。

C

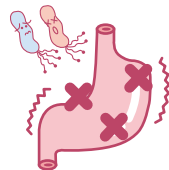


●ピロリ…陽性 ●ペプシノゲン…陽性

ピロリ菌に感染し、かつ胃の萎縮が進んでいます。
胃がん発生率は1年で400人に1人です。

毎年胃カメラ検査を受けましょう。

D



●ピロリ…陰性 ●ペプシノゲン…陽性

ピロリ菌が住めなくなるほど、胃の萎縮が進んでいます。

最も胃がんの危険性が高い状態です。

すぐに胃カメラ検査を受け、その後も**毎年**胃カメラ検査を受けましょう。

ピロリ菌の除菌療法は?



ピロリ菌の除菌には胃酸を抑えるPPIと2種類の抗菌薬の合計3剤を1日2回、7日間服用します。もし、1次除菌で失敗したら2次除菌を行います。

1次除菌

- PPI
- クラリスロマイシン
- アモキシシリン

失敗したら

2次除菌

- PPI
- メトロニダゾール
- アモキシシリン

除菌中は
お酒を避けましょう!



副作用

- 軟便、下痢、味覚異常
- 発熱、腹痛を伴う下痢、血便



★副作用があらわれた場合は必ず医師や薬剤師に相談してください。

★すべての治療が終了した後、4週間以上経過してから行われるピロリ菌の再検査は必ず受けましょう。

サプリメントの
基礎知識丈夫なカラダをつくる天然の抗生物質
プロポリスとは？

プロポリスは、ミツバチが樹木から集めてきた樹液や花粉などに、ミツバチ自身の分泌液を混ぜてできたハチの巣の材料です。ミツバチは、このプロポリスを巣の出入り口や隙間に塗りつけることによって、雨風や冷気を防ぐだけでなく、外敵の侵入を防ぎ、細菌の繁殖を抑え巣の清潔を保つようにしています。プロポリスは、抗菌作用や炎症を抑えるなどと言われ注目を浴びている成分です。ハチの巣からプロポリスだけを取り出すことは難しいと言われています。

●プロポリスの成分

主な成分はフラボノイドです。またアミノ酸やビタミン、ミネラル、酵素など多様な物質が含まれています。産地や材料となる植物によって特有成分が大きく異なることが明らかになっています。

アルテピリンCをはじめとする桂皮酸誘導体が含まれているため、ブラジル産プロポリスが品質がよいと言われています。

●プロポリスで健康的に

プロポリスは天然の抗生物質と呼ばれる程、抗菌性に優れています。多様なビタミンやミネラルのほか抗菌作用、抗酸化作用のあるフラボノイドを多く含むため、飲んでしていると抵抗力が自然に備わって、丈夫なカラダをつくると言われています。また、免疫力が低下したときには免疫を強化し、過剰に反応するような場合には免疫を抑える免疫調整効果も報告されています。

口内炎やアトピー性皮膚炎、風邪やインフルエンザの予防と回復など多方面にわたり効果が報告されています。

注目の成分

アルテピリンC・・・プロポリスの抗ガン作用は基礎研究の段階ですが、異常細胞のDNA合成を阻害することで、増殖を抑えることが明らかになっています。



PROPOLIS

注意すること

- ハチの生産物（ハチミツ）や針葉樹、サリチル酸にアレルギーがある人は使用を避けること。
- 喘息を悪化させる可能性があるため、喘息患者は使用を避けること。
- アレルギー反応や接触性皮膚湿疹や口内炎、口唇炎などの副作用報告がある。
- 妊娠中、授乳中の方は使用を避けること。

プロポリスの商品

●プロポリスのど飴・・・580円

1粒にブラジル産プロポリスエキス100mg配合
プロポリスの原液の良さを活かすため、そのままの味で配合されており、辛味が強く小さなお子様には合わない場合があります。



●マービー・プロポリスキャンディ・・・367円

砂糖不使用でカロリーが気になる方におすすめです。
1粒あたり5キロカロリー。
ブラジル産プロポリスとメントールの爽快感で、のどスッキリさわやかに。



豆知識

ローヤルゼリーとの違いは？

ミツバチの分泌液からできている健康食品に「ローヤルゼリー」がありますが、ローヤルゼリーは働きバチの喉頭腺から分泌されるミルク状の物質です。ハチの幼虫や女王バチの成長のための食糧となります。ローヤルゼリーはハチの分泌液のみに対し、プロポリスはハチの分泌液と植物があわさったものとなります。



福岡保健企画

冬の全店一斉セール

[セール期間] 2013年1月15日▶2月15日



カゼの予防に

漢方で体力をつけましょう



リポビタンゴールド マキシオ
(3本パック)

通常価格 ¥880を **¥700**



デイトナC(ビタミンCプラスB2)

通常価格 ¥1,575を **¥1,250**

予防といえば、これっ!



パブロンマスク

●ガーゼタイプ(1枚入)

●不織布タイプ(3枚入)

通常価格 ¥336を 各**¥210**

カゼの菌・ウィルスを99%除去

カゼにかかったら...



カゼのひきはじめに

井藤 葛根湯エキス(12包入)
通常価格 ¥1,260を **¥650**



冷えピタ ●小児用(12+4枚入)
●大人用(12+4枚入)
通常価格 ¥897を 各**¥630**

長持ち8時間冷却

さむ~い冬、ポカポカにして過ごしませんか?



山田養蜂場
はちみつしょうが湯
(16g×5袋入)

通常価格 ¥480を **¥420**



キリダンボ(10個入)
貼るタイプ・貼らないタイプ

通常価格 ¥348を
各**¥290**



キリダンボ・ミニ(10個入)
貼るタイプ・貼らないタイプ

通常価格 ¥298を
各**¥248**



バスクリン
薬湯カラダめぐり浴
通常価格 ¥700を **¥580**

乾燥する季節
潤いのあるお肌に



コラーゲン・低分子ヒアルロン酸
通常価格 ¥1,260を **¥1,000**

低刺激エイジングケア
手・かかとのかさつきが気になる方へ



プローラ薬用 FHクリーム
手袋付・かかと靴下付

通常価格 ¥1,680を 各**¥1,350**

ほっと二息つきませんか?

ミネラル豊富
不動の人気商品



黒砂糖
(450g)
通常価格 ¥525を **¥450**



Kライズ ●キンカン飴
●大根のど飴

通常価格 ¥525を 各**¥350**

他にもいろいろ取り揃えて
皆様のお越しをおまちしております

ちどり薬局 すこやか講座

生活習慣病について ●10月31日(水)

今回のすこやか講座では生活習慣病についてのお話をしました。糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中の症状や原因、予防や改善に役立つ食事のコツなどの情報をスライドと資料で説明しました。

次回も、みなさんのご参加をお待ちしております。お気軽にお越しください。



千鳥橋病院・千代診療所・ふくおか健康友の会

2012 健康まつり

●11月3日(土)



毎年好評の健康チェック



バルーンアートで
子どもたちも大喜び



ちどり薬局のテントでは
温かいコーヒーを販売



新入職員ご紹介

よろしくお願いします



ちどり薬局 薬剤師
やまだ よしのり
山田 祥慎

猫が大好きです。
これから薬剤師として
頑張っていきます。



介護ショップたたら
ながはし ひろき
長橋 弘喜

期待(?)のオールドルキーです。
“みんなで笑顔”をモットーに
ガンバリます!

医療人として生命の大切さを知る

チェルノブイリの今は・・・

チェルノブイリ原発・ドイツ環境政策視察ツアーに参加して

● 2012年9月22日(土)～30日(日)

松尾 陽子



コンクリートで覆われたチェルノブイリ原発4号炉



原発事故で一度も動くことのなかった観覧車

放射性物質を吸い込んだ苔に反応し、ビップビップと鳴る線量計

チェルノブイリ原発

26年前に事故が起きたチェルノブイリ原発へ行ってきました。今でも半径30kmは居住禁止区域です。爆発した4号炉の300m地点にあるモニュメントまで、昨年から入ることが出来るようになりました。10km検問を過ぎてからは、放射線量計の値がぐんぐん上がっていき、音もビップビップと出るので、未だに放射線が出ているのが実感でき、恐怖を覚えました。特に苔を踏まないようにと注意されました。苔は水を吸うので、水に溶けた放射性物質が濃縮されているからです。そばにはオープン間際だったため、一度も動くことのなかった観覧車があり、そこも放射線量が高かったです。その後、私たちは近くの中央病院を訪問し、子供たちの健康被害が今でも出続けているという地域の現状を聞きました。



太陽光パネルを取り付けたフライブルクスタジアムとその屋根



原発よりも発電量が多くなっている太陽光パネル

ドイツの環境政策

ドイツでも原発事故の影響を受けました。1800km離れているにもかかわらず、雲に乗って放射線汚染が広がったからです。市民は子供たちや未来を守るため、原発に頼らない生活が大切だと考え、節電や節約を実行しています。事故以前からも、原発は人間が制御できるものではないと訴える市民運動が盛んでした。近年、原子力に代わるエネルギー源として、太陽光や風力、バイオガスなどといった再生可能エネルギーが支持され、さらに政府の政策も後押しし、一気にドイツ国内で広がりました。

サッカークラブチームのフライブルクスタジアムでは、ファンの基金によって、世界で初めて太陽光パネルを屋根に設置し、多くのエネルギーを発電しています。2011年末には、原発よりも、再生可能エネルギーで作る発電量が多くなりました。

フライブルク市ヴォーバンでは、1970年代の原発反対運動に影響を受けた1級建築士が、消費電力より太陽光パネルで発電する量の方が多い家を作り、この地域全体がシンボルとなっています。太陽光パネルや風車はどこへ行っても見られる光景でした。



省エネ住宅が軒を並べるフライブルク市ヴォーバン



左から小森信一郎(薬局長)、田崎智巳(薬剤師)、原田由美(事務)

こんにちは、なの花薬局です。

以前は診療所から道路を渡って来局されていましたが、交通量が増加し、夜間が暗いため診療所の横への移転に踏み切りました。みなさまのご協力もあり、10月1日より無事移転営業することができました。見た目が新しいのはもちろんですが、デザインも斬新な薬局となっております。「近くて便利」というお声が多く、内装も充実しており患者さまから好評です。

男性薬剤師2名で営業しておりますが、男くささを感じさせない、気持ちの良い雰囲気づくりを心掛けて参ります。お近くへお越しの際は、是非お立ち寄りください。

(なの花薬局 小森 信一郎)



お知らせ

千代診療所が 午後の一般外来を再開しました

2009年より、医師体制の関係で千代診療所の午後の内科一般外来を廃止せざるを得ず、友の会、地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

この度、皆様のニーズやご期待にお応えし、地域で求められる「かかりやすく・安心できる外来」として、午後の内科一般外来を開始しました。今後とも「かかりやすい外来」を目指して努力していきますので、よろしくお願いします。



月・火・水・木・金

受付時間／12:30～16:00

診療時間／13:30～17:00

★17時以降の内科診療は、千鳥橋病院の救急外来で診療を行ないます。