

Health tips

健康のツボ

春号

Vol.57

Spring 2013



株式会社 福岡保健企画

メタボの次に話題の国民病

運動機能障害とは? 2

サブリ情報 栄養豊富な万能野菜 **キャベツ** 4

お薬Q&A 5

すこやか講座・春の文化祭 6

春の新生活応援 7

薬局紹介 **かもめ薬局** 8



「花見団子」の赤・白・緑の三色は、赤と白が縁起物の色で、緑が草の色で邪気を払ってくれるという意味があります。また、赤が春の「桜」を、白が冬の「白酒」を、緑が夏の「草木の緑」を表すことから、“秋がない”ので“飽きない”という言葉遊びの説もあります。さらに、赤・白・緑の三色が神様が喜ぶ色とされているため、“神様と共に飲食ができる”という意味もあります。

福岡保健

検索

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

高齢者が注意すべき運動機能障害とは？

骨、関節、筋肉などの働きが衰えることで、自分でできる事が少なくなったり、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなることを言います。

この運動機能障害を予防するために普段から少しずつ足腰の筋力や、動きを悪くしないためのトレーニングをしましょう。

運動機能障害は、「寝たきり」や「要介護」の主要な原因です

運動機能障害は、メタボや認知症と並び、健康寿命の短縮や、寝たきりや要介護状態になる3大要因のひとつになっています。

加齢や運動不足に伴う身体機能の低下や痛み、軽い外傷による骨折など色々な要因が重なって負の連鎖になり、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。その結果、歩行、衣服の着脱、トイレなどの日常生活動作が自立して行えなくなり、健康寿命の短縮、閉じこもりや寝たきりなどの要介護状態になっていきます。

寝たきりの原因 3大国民病



あなたは大丈夫？ 運動機能チェック

7つの運動機能チェック

ひとつでもあてはまれば、運動機能障害である心配があります。

- 1 家の中でつまずいたり、滑ったりする



- 2 階段を上がるのに手すりが必要



- 3 15分くらい続けて歩けない



- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない



- 5 片脚立ちで靴下がはけない



- 6 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難



- 7 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難



注意！

無理に試して、転んだりしないように注意してください。
また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まず、医師の診察を受けるようにしてください。

実践してみましょう! 予防トレーニング

片足立ち

左右1分間ずつを1日3回。
立っているという意識を持って行うことが大切です。

必ず持つものがある場所で



床から5cmくらい足を上げる

他にも、机に手を置いてイスとの間に立ち、立ったり座ったりを繰り返すスクワットや、おおまたで歩くなどの運動もお勧めです。



トレーニングの目的は...転倒予防! 骨折予防!

ウォーキング

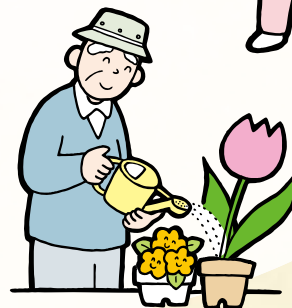


ストレッチ



ラジオ体操

旅行



庭いじり

より充実した生活を送るため、毎日実行することが大切です。
体を動かす事を積極的に日常生活に取り入れ、楽しみながら続けましょう。

薬局からのお知らせ

薬局では年に2回、地域の方々との親睦を深め、共に健康になることを目的とした健康ウォーキングを開催しております。昨年は、犬鳴ダムや、鷺与丁公園などを散策し、途中、薬剤師による健康講座も開催しています。

次回は4月に開催しますので、興味を持たれた方は是非スタッフにお声をおかけください。



サプリメントの
基礎知識

がんの予防にも効果がある栄養豊富な万能野菜

キャベツのパワー

キャベツ(英名:cabbage)は、アブラナ科アブラナ属の多年草。英語読みからキャベツと呼ばれていますが、昔は甘藍(かんらん)と呼ばれていました。その他、球菜(たまな)や牡丹菜(ぼたんな)という呼び名もあります。

ほんのりとしたくせのない甘さや、しゃきしゃきとした歯ざわりも人気の秘密ですが、栄養も抜群で、まさに万能野菜です。

特徴-1

胃炎や潰瘍に効果あり

キャベツは胃炎や潰瘍の回復に効果があると言われるビタミンUを含んでいます。キャベツ汁から発見された物質でもあるため、「キャベジン」という別名もあります。ビタミンUはキャベツのほか、パセリ、レタス、セロリ、アスパラガス、牛乳、卵、青海苔などに含まれています。

ビタミンUは熱に弱いので、効率よく摂取するためにはキャベツなどは生食が良いのですが、冷えると胃腸の調子が悪くなる人は煮汁ごと食べられるスープ煮にした方が良いでしょう。

特徴-2

がん予防にも効果あり

キャベツには強力ながん抑制物質であるイソチオシアネートなどの成分や、料理中に発生する強力ながん物質の作用を抑制するペルオキシダーゼという酵素などが含まれています。

最近の研究では、アメリカ国立がん研究所が発表した「デザイナーズフーズリスト」の中で、

キャベツは高い評価を受けました。

これはがんを予防するために「日常の食事を設計する」という考え方をもとに、多くのデータから定められたもので、かなり信憑性が高いといえます。キャベツにたっぷり含まれるビタミンCも、抗酸化作用を発揮してがん予防に貢献します。

特徴-3

肌荒れや便秘にも効果あり

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCや、血を止める手助けや骨をつくる役割があるビタミンKも豊富です。また、デンプン分解酵素であるジアスターゼも多く含まれており、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや胸やけなどに効果があります。さらに、食物繊維も多く、便秘を改善するだけでなく、腸内環境を良好に保つ効果もあります。



注意

ワルファリン服用中は
キャベツの食べ過ぎにご注意

ワルファリンという血をサラサラにする薬を服用中にビタミンKを摂取すると、ワルファリンの効果が弱くなります。ワルファリン服用中にビタミンKあるいは大量にビタミンKを含む食品を摂取することは好ましくありませんが、全く摂らないというのは栄養上問題があります。キャベツは大量に摂らなければ問題ありませんので、バランスのよい食事を心掛けましょう。

豆知識



キャベツの保存は、いかに水分を保つかがポイント

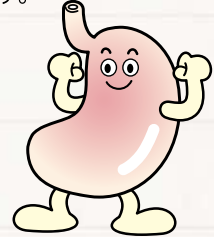
丸ごとのものは、芯の部分を下にして置きます。ラップを外してポリ袋に入れ、野菜室で冷蔵します。大きくて袋に入らない場合には、外葉で覆い、さらに新聞紙でくるむとよいでしょう。葉を外側から1枚1枚はがしながら使い、1週間以内に使いきります。1週間以内に使いきれない場合には、先の尖ったナイフで芯をくりぬき、濡れた脱脂綿かペーパータオルを詰めてからポリ袋に入れて野菜室で冷蔵しましょう。脱脂綿は乾かぬように時々水をしみこませてください。



お薬 Q & A

一般用医薬品（OTC医薬品）編

OTCとは、Over The Counter（「カウンター越し」の意）の略で、医師の処方箋無しで薬局や薬店などで買える一般用医薬品を指します。



Q 春になり胃腸の調子がよくありません。
OTCでの胃薬の選び方を教えてください。

A 胃薬には、胃酸を中和して胃腸の症状を改善する制酸薬、胃酸の分泌を抑えてムカムカ感や痛みをとるH2ブロッカー、胃を元気にする健胃薬、消化を助ける消化薬、痛みを抑える鎮痛鎮痙薬があります。更にこれらを組み合わせたり、粘膜保護修復成分が含まれる複合胃腸薬があります。

大まかな分け方ですが、胃酸が出過ぎる胃酸過多タイプの方には、H2ブロッカー、胃粘膜修復薬、制酸薬、複合胃腸薬をお勧めします。胃の働きが弱っている消化不良タイプの方には、健胃薬と消化薬を選ぶといいでしょう。

もちろん、症状や基礎疾患、他に飲んでいる薬との相互作用などもありますので、購入前には一度、かかりつけ薬局にご相談ください。

Q 私は血圧が高く、OTCで買う胃腸薬で
気をつけた方がよい薬があると聞きました。なぜ？

A 消化不良タイプの方が選ぶ胃薬には、血圧を上げる「ナトリウム」が含まれているものがあります。成分名に「炭酸水素ナトリウム」と書かれているものがあれば、血圧を上げる可能性がある胃薬です。この成分は、飲むとスーっとして気持ちいいですが、高血圧の方は避けた方がよいでしょう。

Q 薬の名前が同じなら中身も同じですか？

A 名前が似ていても中身が全く違うものがあります。
例えば、大正漢方胃腸薬の錠剤と顆粒剤は安中散と芍薬甘草湯が入っていて、胃のもたれ、胃部不快感に効くようにできています。一方、大正漢方胃腸薬の内服液は五苓散と黄連解毒湯が入っていて、飲み過ぎ、二日酔いに効くようにできています。

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

災害時に困らないために ●3月6日(水)

いざという時の薬の備え

2011年3月の東日本大震災から2年が経ちました。

災害などの非常事態に遭遇した時、飲んでいる薬の名前や用法などの情報を思い出す必要があります。あなたは思い出す自信がありますか？

命の危機に関わる事態を防ぐために、日頃からできる薬の備えのコツを紹介しました。



▲講師の
竹元薬剤師



薬の備えのコツ



お薬の情報(薬品名・用法・用量)を・・・

- お薬手帳に記録する
- 携帯電話に写真やメモとして記録
- QRコード(2次元バーコード)化
→シールにして時計やキーホルダー、ペンダントに
- 避難袋、財布、お守り袋など、持ち歩く物に入れておく
- ご家族の方にもお薬情報を共有してもらう
- 郵送、FAX、メールなどで離れた親戚や知り合いに預ける
- 歌や語呂あわせで覚える

福岡医療団創立50周年記念

第7回 すこやか春の文化祭

●3月17日(日) サンレイクかすや(糟屋郡粕屋町)

「みんなで文化を楽しもう!」をテーマにすこやか春の文化祭が開催されました。

福岡保健企画からは久薬剤師が「アコースティックギターで歌おう」の舞台出演。水野事務員が「銅クラフト・銀細工(彫金と銀粘土)」の出展。また、土井事務長と武波事務員が毎年恒例のバルーンアートで会場を盛り上げました。

福岡医療団の50周年にふさわしい楽しい文化祭となりました。



「涙そうそう」を唄う
久薬剤師



作品の説明をする
水野事務員(左)



ちびっこに大人気の
バルーンアート

春の新生活応援

春といえば新生活が始まる季節。慣れない生活や環境の変化で食事が不規則になりがちです。食事の基本は、1日3食。主食・主菜・副菜を中心にバランスよく食べることが大切です。

「健康な食事」をとることは「心の健康」にもつながります。毎日の食事で体調、栄養管理をしっかり行い、毎日を健康に過ごしましょう。

カラダとココロに
エネルギーチャージ
しませんか？



いつもの食事に加えてカラダ前向きサポート

粉っぽさがなく
スッキリとした味わい



手軽に野菜不足を補う

食物繊維やカルシウムが豊富に含まれているので、野菜不足の方、食生活が不規則な方におススメ！

リビタ大麦若葉青汁(3g×30袋入) ¥1,780

九州地区契約農場で農薬を使わずに栽培した
こだわり有機大麦若葉に水溶性食物繊維、カルシウム、
オリゴ糖、セサミ(黒ゴマ)を加えた健康志向の栄養補助食品

野菜不足を感じた時にピッタリ! 「減塩」しっかり野菜」

モンドセレクション金賞受賞

柚子しょうが風味
ほうれん草としめじの
和風スープ

(3食入) ¥480



モンドセレクション銀賞受賞

6種の野菜が入った
まっ赤なトマトと
キャベツのスープ

(3食入) ¥480



梅こぶ風味
ねばねば野菜と
海藻のスープ

(3食入) ¥480



慣れない生活で疲れてませんか？

栄養補給・滋養強壮に

疲れがひどく、ゆっくりお休みに
なりたい時に最適

ゼナ・ノンカフェ(500ml) ¥900

14種の生薬とタウリン・ビタミン配合
カフェインが入っていないので、寝る前でも安心。
風邪薬と一緒に服用できます。

疲れ、ダルさがとれないカラダにおススメ!

リポビタンゴールド・マクシオ

(50ml) ¥315

タウリン 1500mg
滋養効果の人参エキス、オウギ、
血行を促進するビタミンE配合、
+ローヤルゼリー配合で免疫アップ!

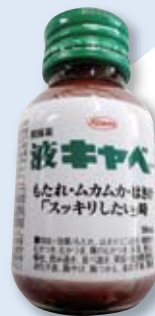


女性にオススメ
疲れた顔に輝きを!

アルフェ・ネオ(50ml) ¥200

Fe+Ca+ビタミン+ローヤルゼリーで
貧血の方、冷え、美肌に効果バツグン!
1本あたり27Kcalと低カロリー!!

新年会・歓迎会など のみすぎ・胃もたれに液体胃腸薬を



もたれ・二日酔いのむかつきがスッキリ
1日1回1本でOK!

液キャベ・コーワ(医薬品)

(500ml) ¥420

健胃生薬のニンジン、オキシアミジン
をはじめとする6種の健胃生薬が
胃の働きを整え、荒れた胃を正常な
状態に近づけます。

たべすぎによる胃もたれ・むかつき・
つらい二日酔いに 1日2本

ソルマック・プラス

(25ml) ¥420

健胃生薬ウコン、胃粘膜修復をする
カンゾウをはじめとする
8種の生薬を配合



★他にも多数の商品を取り揃えて、皆さまの健康のお手伝いをしていきます! お気軽にご相談ください。



左から諸岡事務員・大久保薬剤師・石井薬局長・中嶋薬剤師

かもめ薬局は、薬剤師3名・事務職員1名の薬局で、西区福重にあります。薬剤訪問に力を入れており、西区内はもちろん、早良区・城南区・中央区まで幅広く対応しています。

患者さま一人ひとりに合わせたわかりやすい説明、心のこもったアドバイスをし、地域みなさまに信頼され、選ばれる薬局を目指しています。

お薬のことで気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。明るく笑顔で一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

(かもめ薬局 石井)



2013 平和アクションプラン



Tシャツ・ゼッケン製作にご協力ください

2013年度の平和アクションプランでは「さよなら原発・平和への思い」を折紙アートで形にします。

待合室で皆さまに折っていただいた色々な折紙で平和の象徴のハトやツルの絵を描き、プリントして平和への願いを込めたゼッケンやTシャツをつくります。

できあがったTシャツやゼッケンをつけて
平和行進や原水禁世界大会に参加します



みなさまのご協力をお願いします