

Health tips

# 健康のツボ

夏号

Vol.58

Summer 2013



株式会社 福岡保健企画

乳腺専門医に聞く

乳がんのお話 ..... 2

サブ情報 話題の経口補水液 ..... 4

お薬Q&A 夏のスキンケア ..... 5

全店一斉 サマーセール ..... 6

糸島ウォーキング・すこやか講座  
新入職員紹介 ..... 7

薬局紹介 うぐいす薬局 ..... 8



夏の風物詩の代表格といえばサクサク甘～いかき氷。「夏氷」とも言われます。リキュールなどをかけた洋風のはフラッペ(フランス語)と呼ばれます。

歴史は古く、清少納言の「枕草子」に、削った氷に甘葛(葛の甘い樹液)をかけて食べたという記述があります。戦前は砂糖蜜あまがずらをかけた「みぞれ」、小豆餡あんを載せた「金時」が主流で、イチゴやレモン風味のシロップが登場するのは戦後からです。

福岡保健

検索

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



# 日本の女性が最もかかりやすいがん 乳腺専門医に聞く **乳がんのお話**



千代診療所 乳腺外科  
高崎 恵美医師

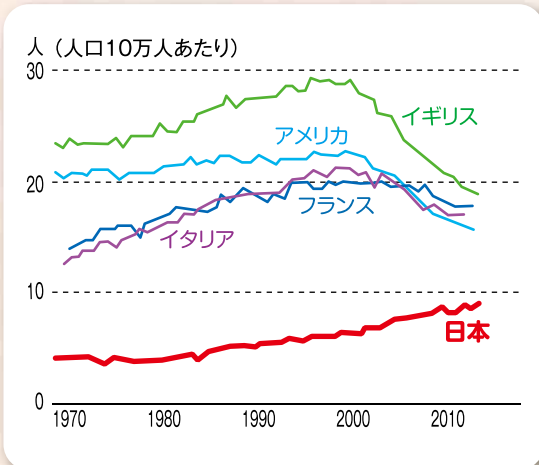
世界的にみるとわが国の乳がんは、かかる率、死亡率ともに低いのですが、減少傾向の欧米とは逆に増加が著しいがんです。【図-1】

また、乳がんは他臓器のがんと比べて、若年で発症することが大きな特徴です。かかるピークは40歳代後半ですが、20代以降のどの年齢でもかかる可能性があります。【図-2】

乳房は乳腺と脂肪組織からできており、乳がんは乳腺にできる悪性腫瘍です。乳腺は、乳汁を作る小葉と、その通り道になる乳管で構成されます。乳がんの約9割は乳管に発生します。【図-3】

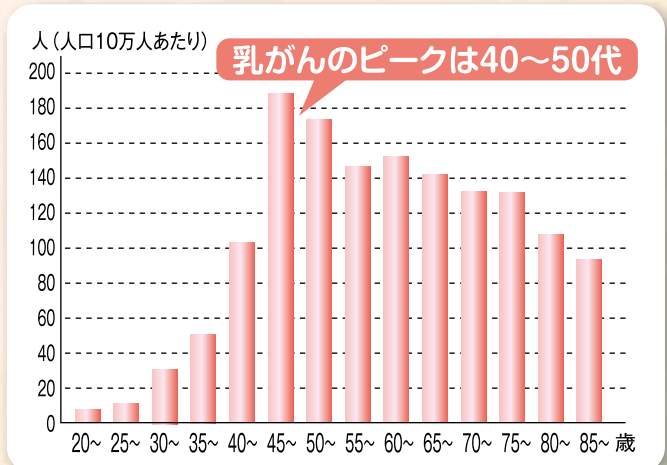
乳がんは、がん細胞が乳腺内にとどまっている段階の「<sup>ひしんしゅん</sup>非浸潤がん」と外に出てしまっている「<sup>しんじゅん</sup>浸潤がん」に分けられます。「浸潤がん」になるとがん細胞が血管やリンパ管の中に入り込み、全身に流れて散らばり【図-4】、命が脅かされる可能性が出てきます。

【図-1】 主要国の乳がん死亡率の比較



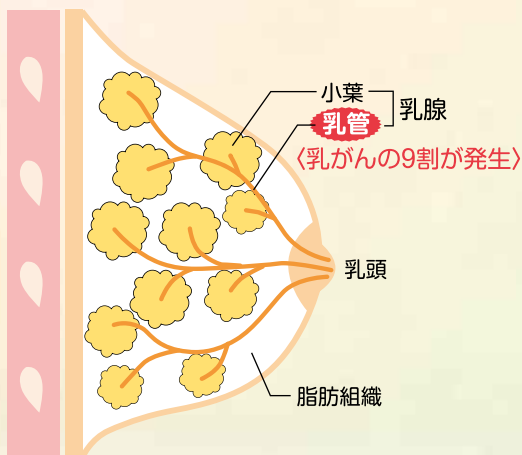
世界主要国の乳がんの年齢調整死亡率の年次推移  
(WHOデータベースより作成)

【図-2】 年齢層別に見た乳がんにかかる率

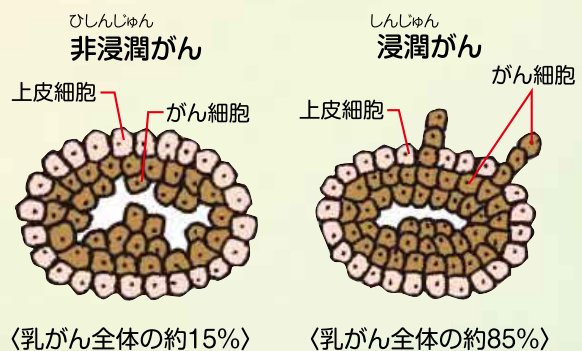


(データ: 地域がん登録全国統計によるがん罹患データ  
国立がん研究センターがん対策情報センター)

【図-3】 乳腺に発生する乳がん



【図-4】 2つの乳がんのタイプ



# 乳がん検診を受けましょう!!

乳がんの早期発見のためには、定期的に検診を受けることが重要です。乳がんの検診は大きく分けて2種類あります。国のがん対策で行われる自治体検診(対策型)と人間ドックや専門施設で行なっているような自費で受ける検診(任意型)です。【図-5】

自治体検診は、自治体による違いはありますが、40代の女性を対象に2年に1回の視触診+マンモグラフィというのが一般的です。それに該当しない場合は、検査費は高価になりますが任意型検診を受けるとよいでしょう。

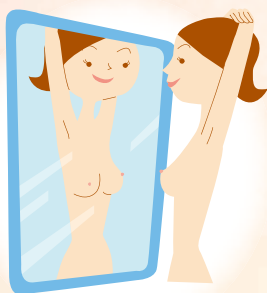
【図-5】 乳がん検診の2つのタイプ

	自治体検診(対策型)	自費検診(任意型)
種類	視触診+マンモ(一部では超音波も)	視触診+マンモ+超音波が一般的
内容	40代…マンモ2方向 50代…マンモ1方向	年齢に関係なく受診可能 検診内容は施設によってさまざま
費用	無料~3,000円程度	1万~1万5,000円程度
頻度	40代以降2年に1度	個人の希望に合わせて医師と相談
結果の出方	郵送で「異常あり」あるいは「要精密検査」という記述だけの場合が多い	希望すれば医師と面談の上、詳しい結果や今後の方針を聞くことが可能



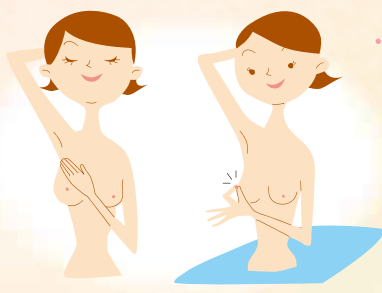
マンモグラフィ  
乳がんの早期発見のために乳房をX線撮影する装置

生理開始1週間後(閉経後の方は日を決めて)くらいの時期に  
毎月1回、自己検診もしてみましょう



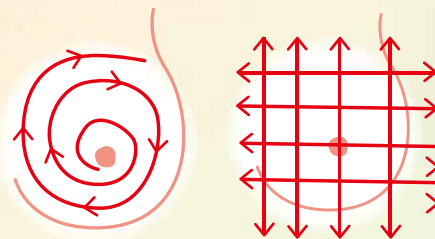
## 見てチェック

鏡の前で両手をさげた状態、あげた状態で乳房をチェック。



## 触ってチェック

入浴時や仰向けになって乳房や、鎖骨の上や脇の下を触り、しこり、固い所がないかをチェック。また、乳首をつまんで、分泌物がないかも確認を。



## 触り方

調べる乳房とは反対の手の人差し指から小指までを揃えて、指の腹で渦巻き状、タテやヨコに動かしてチェック。入浴時では、指に石鹸を付けるとすべりがよくなり、滑らかに動かすことができます。

乳房に何らかの心配な症状がある時は、検診ではなく乳腺専門医のいる病院を受診しましょう。千鳥橋病院、千代診療所では予約制で全てに対応しています。

ご予約は

●千鳥橋病院健診科 ☎092-651-6488

●千代診療所外来予約センター ☎092-651-0726

サプリメントの  
基礎知識危険がいっぱい! 脱水状態の時には  
経口補水液を飲みましょう

日本の家庭では、昔から風邪をひいたり、食あたりをおこした時に“重湯に塩をまぶす”あるいは“梅干をのせて食べる”習慣があります。病気により失われた体液を補うために水分と塩分などの電解質を補給することが、ごく自然と行われていました。沖縄や奄美地方のように暑熱環境下の期間が長い地域の人は、休憩時にはお水をたくさん摂り、さらに塩と黒砂糖を使用した食材をおやつとして摂取していることがよく見られます。このように経口補水液の考え方は古くから存在していました。

## 1 脱水状態とは・・・

水分だけでなく電解質も奪われる状態です。汗からは水だけでなく、身体の電解質なども奪われます。また、感染性胃腸炎や風邪による嘔吐や下痢、発熱時にはより多くの電解質などが失われるので気をつけましょう。高齢者の水分摂取不足や炎天下での重労働なども脱水の原因となります。

## 2 知っておきましょう、脱水の危険!!

- ①血液が詰まりやすくなる⇒血液が濃くなってしまい、栄養素や酸素を必要な場所にスムーズに運べないため体力低下の原因になってしまいます。
- ②体温調節ができなくなる⇒血液はカラダを巡ることで、内部で作られる熱を体表へ運び発散させているので、体温の調節ができなくなります。
- ③老廃物の排泄がストップする⇒血液は老廃物も運んでいます。循環がうまくいかないと老廃物の排泄もストップし、危険な状態に近づいてしまいます。

3 自分でもチェックできる  
脱水状態を見分ける方法

次のような状態の時は脱水状態になっている可能性があります。

- 手の親指の爪を押して、元の爪の色に戻るのに3秒以上かかる場合
- 手の甲の皮膚をひっぱり、元の状態に戻るまで3秒以上かかる場合
- 舌がザラザラしたり、赤黒い色をしている場合

## 4 話題の経口補水液とは・・・

脱水時には大腸からの水分吸収が行われず、小腸では電解質と糖質を一緒に摂らないと吸収されないため、水だけでは脱水の改善に効果がありません。不足している電解質を含み、素早く吸収できるよう糖質(ブドウ糖)が少量配合されており、スポーツドリンクよりも吸収が早くなるよう調整されたものです。

経口補水液(特別用途食品 個別評価型患者用食品)

## ●OS-1(オーエスワン)・OS-1ゼリー



ゼリータイプ

軽度から中等度の脱水状態の方の水、塩分などの電解質を補給・維持するのに適した患者用食品です。そしゃく・えん下困難な場合にはゼリータイプを用いることができますが、医師とご相談の上、使用してください。

3ヶ月頃から飲める乳幼児向け

## ●アクアライトORS

pHを5.5に上げているため、虫菌にも配慮されています。天然果汁を配合した飲みやすいリンゴ風味です。



注意

- 一気に飲まないでゆっくりと少しずつ飲んでください。
- 水分と電解質が速やかに吸収できるように調整されています。薄めたり、何かを混ぜたりすると必要な電解質が補給できない場合があります。また、吸収の速度にも影響があるので、薄めたり、混ぜたりしないでください。氷や砂糖もダメです。
- ナトリウムとカリウムが比較的多く含まれているため高血圧や糖尿病、腎臓病などの疾患をお持ちの方はかかりつけの医師に相談してください。

## 豆知識

## 経口補水液を作ってみませんか

1リットルの水に対して、小さじ半分の食塩(3g)と砂糖20～40gを溶かしてつくることもできます。また、レモンやグレープフルーツの果汁などを加えると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



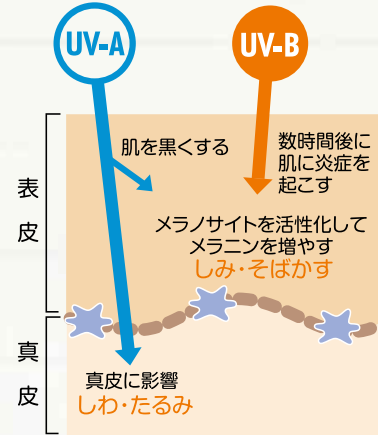
## お薬 Q & A 夏のスキンケア編

### Q-1 紫外線について教えてください

**A** 波長の違いによって肌に与える影響が違います。

地上に到達する紫外線には紫外線A波(UV-A)と紫外線B波(UV-B)の2種類があります。

紫外線A波(UV-A)	紫外線B波(UV-B)
日常のうっかり日焼けの原因	レジャー日焼けの原因
波長は長い	波長は短い
肌の奥(真皮)まで作用	肌表面に作用
肌内部の細胞を破壊して乾燥状態を招き、しわ・たるみの原因となる	まずは赤くなり、ひどくなると水ぶくれになる。しみ・そばかすの原因となる



近年研究が進むにつれ、より老化を促進する犯人だと判明したのは、窓ガラスさえも通過する紫外線A波です。表皮に影響を及ぼす紫外線B波は全体の約5%程度で、実は真皮まで到達する紫外線A波のほうが95%にもものぼります。

### Q-2 日焼けをしてしまったら?

**A** 肌にたっぷりの水分補給と保湿をおこない、乾燥を防ぐようにしてください。初期の段階では、冷水シャワーで冷やし、温泉水やほてりを抑えるタイプの化粧水をたっぷり患部へ塗布します。ヒリヒリして服も着られないほどの場合は、皮膚科で診てもらいましょう。

### Q-3 日焼け止めの選び方を教えてください

**A** SPFとPAの数値を参考に、使い心地のよさや使う場面で選びましょう。SPF値とは、紫外線B波をどのくらいカットできるかを表した値です。この数値が高いほど、肌が赤く炎症を起こすのを防ぐ効果が高いといえます。PA分類とは、紫外線A波をどのくらいカット出来るかを表した指標です。この+が多いほど、肌が黒くならにくく、しわを防ぎます。2013年1月からPA++++の表記が加わりました。

#### 【PA分類 表記例】

PA+	効果がある………	お子さんや肌が敏感な方向け	小
PA++	効果がかなりある……	日常生活には充分	肌への負担
PA+++	効果が非常にある……		
PA++++	効果が極めて高い……	レジャーや海水浴・運動会向け	大

今までは、紫外線B波を防止するSPF値で日焼け止めを選ばれてきたと思いますが、  
今年光老化の原因の紫外線A波に注目してみましょう!

## 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

暑い夏がやってきました。熱中症や日焼け対策にいかがでしょうか？

夏場対策

汗で失ったミネラル補給に



薬局だけで販売  
深みのあるまろやかな味  
**塩花** しおこうじあめ  
通常価格 210円を  
**¥175**



しょうが黒糖  
通常価格 157円を



塩黒糖



くろ酢黒糖

各**¥129** (1袋:100g入)

暑くて寝苦しい夜に

長持ち8時間冷却  
肌にやさしく、かぶれにくい



冷えピタ 大人用・小児用  
(12+4枚入)

通常価格 897円を 各**¥650**

日焼け後のシミ・そばかす対策に

日光皮膚炎に効果のあるVB2配合



ビタミンCプラスB2(330錠)

通常価格 1,575円を **¥1,250**

虫よけ・虫さされ

かゆ~い虫さされに

かゆみを素早くしずめる



サラとしたクリームタイプ  
**ムヒアルファEX**(15g)  
手が汚れない塗布栓タイプ  
**液体ムヒアルファEX** (35ml)

通常価格 1,190円を  
各**¥1,050**



いやな虫を寄せつけない!

ベランダや軒下に吊るすだけ  
雨や日光にも強く、最後まで効く!



虫コナーズ

(プレートタイプ・30日・屋外用)  
通常価格 535円を **¥478**

ゴキブリ対策に!

約6ヵ月間効果が持続



インプレンスホウ酸ダンゴ

(24個入)  
通常価格 590円を **¥470**

加齢とともに減少していくグルコサミンや  
コンドロイチンを配合



ひざこし粒 (90粒)

通常価格 800円を **¥698**



のどにやさしい  
ショウガエキス入り  
**大根のど飴**  
通常価格 105円を  
**¥90**



クエン酸たっぷり  
**梅肉キャンディー**  
通常価格 105円を  
**¥90**

瞳にやさしい  
アントシアニン色素と  
ビタミンの配合

**ブルーベリー  
キャンディー**  
通常価格 105円を  
**¥90**



ヘルシーでおいしい  
**豆乳おから  
クッキー**

通常価格 250円を  
**¥198**



★他にもいろいろ取り揃えて、皆さまのお越しをお待ちしています。

## 棚田の景色を堪能 糸島でウォーキング ●5月18日(土)



18名の方が参加され、唐原棚田からの素晴らしい景色を堪能したあと、佐波棚田を見ながらウォーキングを楽しみました。ゆらりんこ橋では城野薬剤師の薬草講座があり、みなさん熱心に耳を傾け、伊都菜彩では新鮮な食材の購入を楽しみ、充実した一日でした。



城野薬剤師による薬草講座



唐原棚田



ヘモグロビンの測定

## すこやか健康講座 ●6月12日(水)

今年度は4回にわたって糖尿病についてお話します。第1回目の今回は、「糖尿病とは?」という題で「隠れ糖尿病」を中心に話し、「隠れ糖尿病」を見つけることができるHbA1c(ヘモグロビンA1c)の測定を行いました。

今年度の「すこやか健康講座」では有料(1回:500円)で行っているHbA1cの測定を先着10名様に無料で行います。次回は「糖尿病の治療薬」についてです。みなさまのご参加をお待ちしております。

## ふるしくお願いひきす (新入職員ご紹介)



佐々木 桃子

- ♪好きな食べ物  
アイス、お菓子、卵、魚介、肉
- ♪趣味  
ダイビング、服、音楽、映画
- ♪ひとこと  
楽しみながら  
頑張りたいです♪



藤崎 智子

- ♪好きな食べ物  
チーズ、バナナ、お酒
- ♪趣味  
ボルダリング、音楽、読書
- ♪ひとこと  
笑顔で頑張ります!  
宜しくお願いします。



左から安河内・熊谷(事務)、山浦薬局長、田中薬剤師



うぐいす薬局は平成10年に開局し、長い歴史があります。平成22年11月に、須恵診療所とともにリニューアルしました。糟屋郡須恵町にあり、ブロックリー畑や水田などに囲まれ、空気もきれいです。遠くには若杉山がよく見えます。でも、そんなに田舎ではありません。JR新原駅から徒歩2分、隣の須恵診療所の前にはバス停もあり便利な場所です。4月には、診療所の奥に広い第二駐車場もできて車でのアクセスも便利になりました。

現在、薬剤師2名、パート職員2名で業務を行っています。地域の人びとに信頼され、愛される薬局を目指して、心のかよい合う安らぎのひと時を提供しています。職員一同、皆さまのお越しを笑顔でお待ちしております。

ワンコイン(500円)で **「かぐれ糖尿病」を薬局で発見!**  
 ちどり薬局とマリア薬局で実施しています



医療機関で糖尿病の診断に使われる血糖値「ヘモグロビンA1c」を薬局で測定できます。

小さな針で血を取って待つこと6分!  
 あなたに潜む糖尿病を発見できます。  
 食事に影響を受ける血糖とは違い、ヘモグロビンA1cの検査値は食事に影響を受けないので食後でも検査できます。  
 「わざわざ病院で検査するのは…」と迷っている方は、ぜひお気軽にご相談ください。

**検査費用…500円**  
**所要時間…約6分**

〈測定受付日時〉

★ **ちどり薬局**  
 毎週水曜日 午後3時～4時

★ **マリア薬局**  
 毎月第2水曜日 午後2時30分～3時30分

※すでに糖尿病で病院にかかっている方はご遠慮ください。