

Health tips

健康のツボ

秋号

Vol.59

Autumn 2013



株式会社 福岡保健企画

今月のツボ 認知症にならないための良い習慣	2
サブ情報 トクホを活用しましょう	4
お薬Q&A 睡眠薬	6
平和アクションプラン・ 原水禁世界大会・新入職員紹介	7
薬局紹介 くるみ在宅薬局 デイサービス紹介	8



ハロウィンは死者を祭るための行事で、日本で言うお盆に近いでしょう。また、収穫祭でもあります。

どうして「カボチャ」なのか。昔アイルランドにジャックという悪人がいたそうで、彼は死後、天国からも地獄からも締め出され、魂の安住の地を求め、永遠に世界中を放浪することとなりました。そのとき暗い足元を照らす為に、カブをくりぬいてランタンを作ったとのこと。

いつしか、ジャックの持つランタンが死んだ人々の魂のシンボルとなり、このお話がアメリカに伝わるとあまり親しみがなかったカブに代りたくさん採れたカボチャになっていったそうです。

福岡保健

検索

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

認知症にならないための 良い習慣を身につけよう!

必ずやってくる「老化」。それをどう迎えるかは、あなた次第です。まだ自分は若いと思っている方も、まずはできることから予防していきましょう。認知症予防は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)とも関係があります。生活習慣病を予防、治療することはもちろんですが、さらに若く楽しく生きていくためのポイントとして認知症にならないための良い習慣を身につけ、自分のために、家族のために、しっかり予防しましょう。

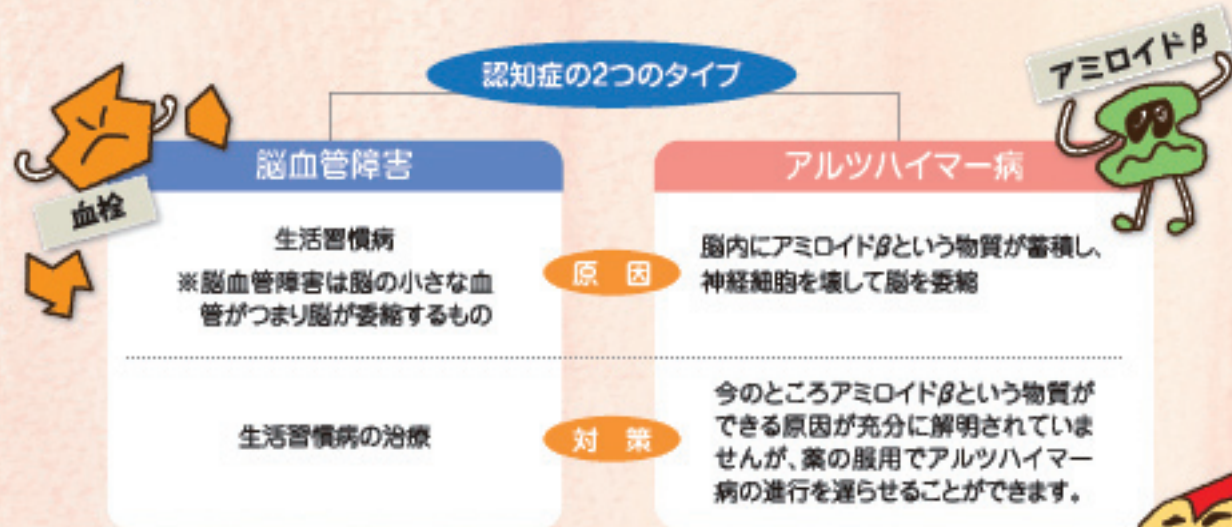
認知症かも?…と思ったら



認知症は、早期発見、早期治療で症状の進行を遅らせることができます。おかしいと思ってから受診まで平均で2年かかっているとの報告もあり、なかなか敷居が高いようです。主な認知症は大きく分けて脳血管障害とアルツハイマー病の2つのタイプがあり、この両方を合併している場合もあります。



城浜診療所所長
神経内科
岩元 太郎 医師



●アルツハイマー病の進行を遅らせることができます。

脳の伝達物質アセチルコリンを増やす薬

ドネペジル (商品名:アリセプト/ドネペジル)
 ガランタミン (商品名:レミニール)
 リバチグミン貼付剤 (商品名:リバスタッチ/イクセロンパッチ)

脳神経を保護するNMDA受容体拮抗薬

メマンチン(商品名:メマリー)

認知症にならないためには、お薬だけでなく、
日々の良い習慣を身につけることが最も大切になってきます!!

今日からできる **認知症予防****コミュニケーション**

他人から刺激を受けたり、逆に他人に気を使ってみたり、コミュニケーションをとることは脳を活性化させていきます。

同じ趣味をもつ仲間がいると、脳が活性化するだけでなくストレス解消にもなります。積極的に外出する人、会話を楽しみ良く笑う人は脳が活性化されます。また、家庭内でも「自分のことは自分です」という生活環境も大切です。

**昔を回想する**

過去の懐かしい思い出を語り合うことで、脳が活性化します。昔の映画や俳優、昔あったできごとや流行った遊びなど、思い出することで自分というものを取り戻し自覚します。ただし、あまり悲しい思い出は禁物です。

運動

1日30分以上の運動が大切です。また、運動をしながら計算やしりとりを数分行うと、脳がより活性化します。

**タバコ**

タバコと認知症の発症には大きく関係があり、タバコから体に入るニコチンは血栓をつくります。そのため隠れ脳梗塞ができてしまい脳の機能が低下します。

**趣味をもつ**

趣味を持つことは、脳が活性化します。例えば、花を育てるにも工夫をし、きれいに咲けば感動します。どんな花瓶が良いか選び、どこに置こうかと考え、部屋の感じがぐっと良くなったと良い気分になります。なんでも良いので趣味を持ち、気の合った若い仲間を作りましょう。最近、特に音楽は音楽療法として注目されています。

- 物を作る・観賞する趣味…料理、生花、園芸、陶芸、絵画、演奏、カラオケ、手芸
- 頭を使う趣味…囲碁、将棋、麻雀、パズル、クイズ
- 体を使う趣味…ダンス、ヨガ、旅行

**アルコール**

適量のアルコールは脳を活性化します。しかし、アルコールの飲み過ぎは逆効果、適量を守りましょう。賢くお酒と付き合い、コミュニケーションをもち脳を若々しく保ちましょう。

1日の適量のお酒

ビール
大瓶1本

清酒
1合

焼酎・ワイン
150ml

ウイスキー
ダブル1杯

※女性はこの半分が目安

特に赤ワインはポリフェノールを多く含み良いと言われています。

デイサービス・デイケア・介護施設の利用

デイサービスやデイケア、介護施設は脳を活性化するためのいろいろな企画があります。介護保険をお持ちの方は、ケアプランに入れてもらうと良いでしょう。自分に合ったデイサービスなどをケアマネージャーに良く相談して選びましょう。

8ページにデイサービスを紹介しています。

→ 8ページ

サプリメントの
基礎知識食欲の秋!? 運動の秋!? 生活習慣の改善のきっかけに
トクホを活用しましょう

私たちは食事で摂った栄養を体内で消費させることによって、生活活動に必要なエネルギーを作っています。エネルギーが使われることなく「余り」が積み重なれば、「肥満」へとつながります。

体脂肪を減らす基本は、1に食事、2に運動。どちらか一方だけで対応するのは難しく、食事と運動の両方で、バランスよく対処することがより効果的です。これが簡単なように思えて、なかなか難しいのです。生活習慣改善のきっかけに「トクホ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

トクホとは…

特定保健用食品の略です。

からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えたりするのに役立つ国がお墨付きを与えた健康食品です。



1 体脂肪が気になる方は



食事と一緒に飲みましょう。

大正製薬リビタライフ
**ファットケア
スティックカフェ**

¥2,800(1日当たり¥187)

コーヒー豆マンナンオリゴ糖が食事
中の脂肪の吸収を抑えたり、肝臓で
の脂肪の合成を抑えます。それによ
って蓄積脂肪の代謝が促され、体脂肪
を減らす作用があります。小腸で分解
されずに大腸までいくことができるた
め、整腸作用もあります。



豆知識

体脂肪と中性脂肪

皮下脂肪、内臓脂肪など体についている脂肪を総称して体脂肪といいます。中性脂肪は体内に貯蔵されているエネルギー源で、食事などでエネルギーが供給されないとき、蓄えておいたこの中性脂肪をエネルギーに変えるのです。健康を維持するために大切なものですが、増えすぎると肥満の原因となります。中性脂肪が消費されずに蓄積されると体脂肪になります。



2 中性脂肪が高めの方は



いつ飲んでも大丈夫です。

大正製薬リビタライフ
ミドルケア
粉末スティック
¥2,800
(1日当たり¥93)

オレンジの皮に多く含まれるモノグルコシルヘスペリジンが肝臓での中性脂肪の合成を抑え、分解を促進することで血中の中性脂肪を低下させます。

3 どちらも気になる方は



食事と一緒に飲みましょう。

サントリー
黒烏龍茶
¥168

ウーロン茶ポリフェノールが脂肪を分解する酵素のはたらきを邪魔します。それによって食事での脂肪の吸収を抑え、余分な脂肪が身体の外に排出されます。その結果、血液中の中性脂肪の上昇が抑制され、身体に脂肪が付きにくくなります。

飲み方の



ポイント!

● どんな飲み方をすればいいの?

食事での脂肪の吸収を抑えるトクホは、食事と一緒に飲むことにより効果が期待できます。トクホによって飲み方が違うので、表示に従いましょう。

● 飲むのをやめるとどうなるの?

継続して飲用し、体脂肪に効果を実感した場合でも、飲用を中止すると元に戻る場合があります。毎日続けて飲んでいただくとともに、食生活をはじめとした生活全般を見直すことが大切です。

● 飲み過ぎるとどうなるの?

体調や体質によってお腹がゆるくなるトクホもあります。またたくさん摂ったからといって、効果が増したり病気が治癒するものでもありませんので、飲み過ぎはやめましょう。

その他のトクホ

血圧が高めの方に…



大正製薬リビタライフ
ナチュラルケア
¥2,800



サントリー
胡麻麦茶
¥168

コレステロールが
高めの方に…



大正製薬リビタライフ
コレステケア
キトサン青汁
¥2,800

血糖値が高めの方に…



大正製薬リビタライフ
グルコケア
粉末スティック
¥2,800

生活改善のコツ!

目標を立てましょう。体脂肪〇〇%といった数値目標でも、毎日駅まで歩くといった行動目標でも構いません。ただし、無理をせずできそうな目標を立てることが肝心です。基本は生活習慣の改善です。生活習慣の見直しきっかけとしてトクホを取り入れてみてはいかがでしょうか。



お薬 Q & A 睡眠編



Q-1 夜、眠れず睡眠薬をもらっているが
友達と違う薬が出ています。なぜですか?

A あなたの症状にあった薬が出されています。

ひとえに睡眠薬といえども色々あります。

睡眠薬には、効き始めが速いもの、効き目が長いものなどいろいろな種類があります。

眠れない方の症状も、「寝つきが悪い人」、「途中で目が覚めてしまう人」、「眠った感じが少ない人」など様々な不眠の症状があります。

医師の問診のもとで、あなたの症状にあった薬が出されているはずで、

効果がなかったり、朝起きてもボーっとするような症状があれば相談してください。

Q-2 お酒は睡眠薬代わりになりますか?

A お酒(アルコール)は深い眠りを減らし、浅い睡眠が増えます。

睡眠薬代わりに寝酒をされる方いませんか??

「寝酒をすると、心地よく眠りに入るよ!」と、言われる方も多いと思います。でも、思い出してください。飲みすぎた翌朝早く目が覚めてしまう事ありませんか??

お酒(アルコール)は深い眠りを減らし、浅い睡眠が増え、夜中に目が覚める原因にもなります。また、毎日連用することでお酒の量が増えたり、精神的、身体的に問題がおこりやすくなります。毎日眠れず、お酒を飲んでいる方は一度医師に相談してみましょう。

Q-3 睡眠薬を飲まずに眠れる方法はありますか?

A なかなか眠れない方はぜひ以下の方法を試してみてください。

♪ 睡眠にこだわりすぎない!

睡眠時間は、人それぞれ。8時間寝なくても、日中眠くならなければ大丈夫です。

また、「寝よう!」とする意気込みが頭を冴えさせてしまうこともあります。

♪ 就寝4時間前にはカフェイン(コーヒー・コーラ・チョコレートなど)の摂取を控え、1時間前には喫煙を控えましょう。

♪ 同じ時間に毎朝起床しましょう。……早起きが早寝に通じるのです。

♪ 明るすぎない照明にしましょう。……室内が明るいと体内時計が崩れてしまうこともあります。

♪ 昼寝をするなら15時前の20分程度にしましょう。

♪ なるべく運動をしましょう。……運動は、寝つきをよくし、睡眠を深くします。

♪ すきっ腹で寝ないようにしましょう。……途中で目が覚める原因になります。

注意

十分眠っても日中眠気に襲われる、激しいいびきや頻回の呼吸停止、足がむずむずするなど症状があれば隠れた病気がある可能性もあります。医師に相談しましょう。

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

ご協力ありがとうございました



待合室でみなさまに折っていただいた折紙が平和の象徴の鳩や鶴をかたどったゼッケンやTシャツになりました。



2013 原水禁世界大会に参加して in長崎 ●8月9日(金)

日本のみならず世界各地から非常に多くの方が参加していたことに驚きました。

映画監督のオリバー・ストーン氏も参加しており、日本の戦争に関する歴史教育に対し鋭い意見がありました。

「No more Nagasaki no more Hiroshima no more Fukushima」の通り、福島も加え、日本は核兵器だけでなく、「核」そのものの廃絶へ動いていることも感じることができました。

よしのり
山田 祥慎

原爆殉難教え子と教師の像



会場風景

よろしくお聞いします (新入職員ご紹介)



つばき薬局
宇留島 陽子

人見知りなところがありますが、一刻も早く慣れ、患者さんに信頼してもらえるよう頑張りたいと思います。



ちどり薬局
尾山 一志

こんにちは。何かありましたら、お気軽にお声掛け下さい。よろしくお聞いします。



ちどり薬局
兒玉 亜由美

病院勤務での経験を活かして頑張ります。よろしくお聞いします。



左から庄・柴戸・加来・市村(薬剤師)・菊川(事務)

今年7月にオープンしました。



これまで、ひよこ薬局で行っておいりました在宅業務をスタッフ共々移り、いっそう在宅業務に力を入れて活動しています。ご自宅で療養されている患者様を訪問し、お薬の説明や患者様やご家族からの質問・要望等にお応えしています。薬局まで薬を取りに来ることが難しい方、お薬の飲み方が分かりにくい方、通院が困難な方など、ぜひ、ご相談ください。

薬局名の「くるみ」の由来は、くるみ→くる心→包みケアする事をイメージしています。患者様やご家族の目線に立ち、お力になりますようスタッフ一同頑張っております。

**在宅以外でも、一般の方の処方箋も受けております。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。**

デイサービスのご紹介

いきいき箱崎デイサービス



ゆったりした空間でお友達との会話や食事、機能訓練を実施しています。



T812-0053
福岡市東区箱崎6丁目18-9
TEL092-651-5605

デイサービスひまわりはらだ



みな様の希望に応えるレクリエーションやお菓子づくり、趣味活動をおこなっています。



T812-0063
福岡市東区原田2丁目14-33
TEL092-626-8305

デイサービスセンターうたし



機能訓練としてみな様に作って頂くキッチンや明るく広いカフェスペースもある自立支援型のデイサービスです。



T813-0042
福岡市東区舞松原2丁目1-4
TEL092-663-8822

デイサービス柏の森



送迎、機能訓練、レクリエーションなど専門スタッフが総合的にサポートいたします。



T820-0011
福岡県飯塚市柏の森946-9
TEL0948-23-9011