

Health tips

# 健康のツボ

冬号  
Vol.60

Winter 2014



株式会社 福岡保健企画

<b>今月のツボ</b> 糖尿病ってどんな病気？	2
サブ情報 小さな乳酸菌の大きなはたらき	4
お薬Q&A ジェネリック医薬品編	6
さよなら原発集会 長谷ダムふれあいロードウォーキング	7
薬局紹介 ちどり薬局	8



梅は2月から3月にかけて咲き始め、寒さの中にも春の訪れを感じさせてくれます。  
太宰府天満宮のご神木「飛梅」は早咲きの種類で、1月下旬から開花します。  
梅は薬用として日本に伝わってきたといわれています。  
花言葉は「高潔」「上品」「忍耐」「忠実」「独立」「厳しい美しさ」「あでやかさ」です。

福岡保健

検索

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



成人の約27%が、糖尿病かその予備群!?

# 糖尿病ってどんな病気?

人の体の細胞は、ブドウ糖をエネルギー源にしています。血液中のブドウ糖は、膵臓で作られるインスリンというホルモンによって細胞に取り込まれエネルギーとして使われます。ブドウ糖が細胞にうまく取り込まれず、血液中に増えすぎてしまうのが糖尿病です。病名の由来は、血液中のブドウ糖が一定以上増えると、尿にも糖が出てくるところからきています。2011年の「国民健康・栄養調査報告」では、成人の約27%が、糖尿病かその予備群と推計しています。



須恵診療所所長 内科  
岩下 早苗 医師

## 糖尿病の2つの種類

1型糖尿病	膵臓の細胞に何らかの異常があって、インスリンが作られなくなる
2型糖尿病	食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因で、インスリンが足りなくなったり、うまく働かなくなる

日本人の糖尿病の9割以上が2型糖尿病とされています。

### 2型糖尿病の

### 症状は?

はじめは、ほとんど自覚症状がありませんが、以下のような症状がみられる場合があります。心当たりのある方は受診したほうがよいでしょう。

初期症状

#### 糖尿病の初期症状



治療せず  
病状が進むと...

自覚症状が無いため、健康診断などで血糖値が高いと言われても受診しなかったり、治療を開始しても途中でやめてしまったりする方が多くいらっしゃいます。治療せずに病状が進むと毛細血管や末梢神経に障害が出てきます。

### 毛細血管や末梢神経に障害

- その結果...
- 目が見えなくなる
  - 腎臓が悪くなって透析になる
  - 手足の傷が治らず壊疽<sup>えそ</sup>を起こし、切断しなくてはいけなくなる
- 深刻な状態におちいるケースもあります。

## どうやって調べるの？

採血して調べます。空腹時の血糖値が110mg/dℓ以上、または採血した日から1~2か月前までの血糖の状態が分かるヘモグロビンA1cという検査値が、国際基準で6.3%以上あると、糖尿病が疑われます。

そういう方は再検査したり、糖負荷試験をして詳しく調べます。

### 糖尿病の疑いがある数値

**血糖値: 110mg/dℓ以上**

**ヘモグロビンA1c: 6.3%以上**



## 治療法は？

基本は食事療法と運動療法で生活習慣を改善していきます。それでも改善が見られない場合や、病状がある程度進んでいる場合は、お薬を服用してもらいます。お薬もいろいろ種類があり、最近は副作用が少なく、効果の高い薬も開発されていますので、患者さまに合わせて使っていきます。

内服薬でなかなか改善しない場合は、インスリンを注射する方法をとります。



食事療法



運動療法

糖尿病の1歩手前の糖尿病予備軍は700万人とも800万人とも言われています。糖尿病にならないためには、食べ過ぎ、飲みすぎを控え、適度な運動を心がける必要があります。

## ヘモグロビンA1c測定会ご利用ください

ちどり薬局・マリア薬局

糖尿病になっても自分ではわからないので、定期的に採血して検査することをお勧めします。ちどり薬局とマリア薬局では、ヘモグロビンA1cの測定会を実施していますので、利用してみたいかどうか。



検査費用  
500円

所要時間  
約6分

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



サプリメントの  
基礎知識

ウイルスによる感染症予防、花粉症改善にも効果!!

## 小さな乳酸菌の大きなはたらき

最近、テレビなどで「乳酸菌」という言葉をよく耳にします。“乳酸菌は体に良い”ということは広く知られていますが、実際どのように体に良いのでしょうか?ここでは、乳酸菌のはたらきについてご紹介します。



### 乳酸菌って何?

ビフィズス菌などの乳酸菌は善玉菌と呼ばれ、腸の中で乳酸や酢酸をつくり、腸内を酸性に傾けることで体に有害な毒素を出す悪玉菌(大腸菌、ウェルシュ菌など)が住みにくい腸内環境を整えます。

### 乳酸菌はどんな働きをするの?

#### 整腸作用

腸内で乳酸菌が増えると、腸内環境が良くなり、下痢や便秘の予防・改善が期待できます。



乳酸菌

#### 抗アレルギー作用

乳酸菌には、アレルギー反応にかかわるIgE抗体(アイジーイーこうたい)の生産を抑える働きがあります。その結果、花粉症やアレルギー性皮膚炎を改善する効果があることが分っています。

アトピー性皮膚炎

花粉症

IgE抗体の  
生産が原因

食物アレルギー

気管支ぜんそく

#### 免疫活性化・調節作用

体には、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃するナチュラルキラー(NK)細胞という免疫機能があります。乳酸菌は、このNK細胞を活性化させることで、病気に対する抵抗力を高めてくれます。

今までに、大腸がんや膀胱がんの再発予防効果や、乳がんの発症リスクを減らす効果、潰瘍性大腸炎(かいようせいだいちょうえん)の症状を改善する効果などが報告されています。



### 乳酸菌は身近な食品で摂れます

乳酸菌はヨーグルトやチーズなどの乳製品や味噌・<sup>こうじ</sup>塩麴・漬物などに含まれます。

最近では、生きて腸に届く乳酸菌や、免疫力を高めるとされる細胞壁が厚い乳酸菌など、様々な乳酸菌を含んだ健康食品やサプリメントが販売されています。



乳製品

味噌

こうじ  
塩麴

漬物

### 豆知識

#### オリゴ糖を一緒にとろう!

オリゴ糖はビフィズス菌などの善玉菌の栄養になり、善玉菌を増やします。カロリーは砂糖の約半分で、虫歯にもなり難い甘味料です。また、食物繊維のように腸内で吸収されにくく、便秘改善や、高脂血症の改善、血糖値の正常化などの効果が期待できます。料理に使ったり、ヨーグルトなどにかけても美味しいですよ!

**乳酸菌を含む商品** 各薬局で販売しております



お腹や体の  
毎日の健康維持に

バイオフェルミン製薬  
**新バイオフェルミンS**  
(130錠入り)  
**¥976**

ヒト由来の乳酸菌で、整腸効果に優れます。3種類の乳酸菌を含み、子どもからお年寄りまで飲める錠剤タイプです。



お腹の健康維持や、  
アレルギー性鼻炎が  
気になる方に

伊藤園  
**朝のYoo (265ml)**  
**¥120**

1mlあたり約3.7億個の乳酸菌が入っています。その90%以上はフェカリス菌です。菌体が小さいフェカリス菌は、一度に多くの菌を摂取するのに適しています。



花粉症、  
アレルギー性鼻炎が  
気になる方

カルピス  
**守る働く乳酸菌L-92**  
(200ml)  
**¥150**

乳酸菌L-92はカルピス社が保有する独自の乳酸菌で、一般的な乳製品でとることができない貴重な乳酸菌です。

**乳酸菌を含む特定保健用食品**



明治  
**明治ブルガリアヨーグルト**

LB81乳酸菌の働きにより、腸内環境のバランスを整えて、お腹の調子を良好に保ちます。



ヤクルト  
**ヤクルト**

生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、善玉菌を増やし悪玉菌を減らして、おなかの調子を整えます。



**その他の食品・サプリメント**

胃酸に強い乳酸菌で  
ピロリ菌が気になる方に

明治  
**明治プロバイオヨーグルトLG21**



インフルエンザや  
風邪の予防に

明治  
**明治ヨーグルトR-1**



オリゴ糖配合の  
乳酸菌サプリメント  
久光製薬  
**乳酸菌EC-12**



**オリゴ糖を含む食品**



大正製薬

**リビタ大麦若葉青汁**  
(3g×30包) **¥1,780**

九州地区契約農場で農薬を使わず栽培した有機大麦若葉に、水溶性食物繊維、カルシウム、オリゴ糖、セサミ(黒ごま)を加えた健康志向の栄養補助食品です。



H+Bライフサイエンス  
**オリゴワン(オリゴ糖シロップ)**  
(7g×40包)

乳果オリゴ糖のシロップ。乳糖と砂糖を原料につくられた、機能性オリゴ糖。



坂元醸造  
**天寿りんご黒酢**

壺づくり純米黒酢「坂元のくろず」をベースにガラクトオリゴ糖、りんご果汁をバランス良く配合。

**乳酸菌は年齢と共に減ってしまうため、継続して摂取することが大切です。**  
**寒い時期、インフルエンザや風邪の予防、日常的な健康維持に、**  
**ぜひ乳酸菌を続けてみてはいかがでしょうか。**



## お薬 Q & A

### ジェネリック医薬品編

#### ジェネリック医薬品とは

たいへんな時間とコストをかけて研究・開発される「新薬(先発医薬品)」に対して「新薬」の特許が切れた後、開発メーカー以外にも製造・販売が認められる薬のこと。

#### Q-1 ジェネリック医薬品がある薬とない薬があるのはなぜ?

- A** 新しく薬を開発するには莫大な研究費と年月がかかります。そのため新しい薬には、薬以外の発明品と同じように特許が与えられます。特許がある期間は、ジェネリック医薬品は発売できないのです。



#### Q-2 なぜジェネリック医薬品は安いのか?

- A** 初めに開発された薬(先発医薬品)より研究の費用も時間もかかっていないので安くすることができるのです。

#### Q-3 ジェネリック医薬品は本当にどれでも同じなの?

- A** ジェネリック医薬品は、先発医薬品と比べ有効性と安全性が同じであると確認されています。ただし、有効成分以外の添加物が違うことはあります。

#### Q-4 今飲んでいる薬をジェネリック医薬品に変更したいときはどうしたらいいの?

- A** ジェネリック医薬品を希望される場合は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。どこの薬局でも対応は可能ですが、最初は薬の在庫がないこともあります。ジェネリック医薬品への変更希望を事前に相談するとよいでしょう。

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

## さよなら原発!九州沖縄集会 in 舞鶴公園

●11月10日(日)

参加して来ました!!



## 長谷ダムふれあいロードウォーキング ●11月16日(土)

東区の方にはなじみのある三日月山のふもとに、広大な芝生の長谷公園と遊歩道「ふれあいロード」があります。今回は、三日月湖から長谷ダムにつながる約3kmを秋の気配を感じながらウォーキングしました。遊歩道の木々の間から三日月湖をながめ、湖面には鯉が泳ぎ、たくさんの秋の草花もあり、自然がいっぱいでした。



長谷ダムは福岡市の重要な水源となっています

よしのり  
山田祥慎先生の  
薬草講座



薬草の観察



次回のウォーキングをお楽しみに!



ちどり薬局は、市内でも有数の大規模薬局で現在20名以上の薬剤師が働いています。

待ち時間を短縮し、安全にお薬をお渡しするために大型分包装機2台・鑑査システム・電子薬歴などの高度な機器を複数備えた薬局です。また、無菌室を持っている数少ない薬局でもあります。

「病気を未然に防ぐ」ために、地域の方の健康相談、健康講座の開催、血圧測定や、血糖値の測定、そして血糖値だけではわからない隠れ糖尿病を見つけ出すヘモグロビンA1cの測定を行っています。



▲広くて明るい待合室



▲健康相談コーナー



◀無菌調剤ができる無菌室



▲定期的に開催される「すこやか講座」

**是非参加して下さいね!**

**血圧測定は無料で!**

ヘモグロビン測定は毎週水曜日15時から  
薬局内でワンコインで行っております。

