

Health tips

健康のツボ



株式会社 福岡保健企画

春号

Vol.61

Spring 2014

今月の
ツボ

ドライアイかも…分かりにくい自覚症状 2

サプリ情報 とってますか?ビタミンC 4

お薬Q&A 4月から変わったお薬代 6

H P H・法人活動報告会
城浜もちつづき・すこやか春の文化祭 7

薬局紹介 ひよこ薬局 8



アイスランドポピー

毛むくじゃらのガクが割れて開花する様子は、蝶の羽化のようです。
くしゃくしゃに縮んでいた花びらは、大きく蝶の羽のように広がります。
次々と咲き乱れる鮮やかな花たちは、一足早い春を感じさせてくれます。
花言葉は「慰め」「忍耐」「高い精神」です。

福岡保健

検索

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



ドライアイ かも… 分かりにくい自覚症状

～ドライアイの症状は分かりにくい～

ドライアイの症状は「目が乾く」と思われがちです。

ところが、当院に受診する患者さんの症状で最も多いのは「涙が出る」「ゴミが入ったようなコロコロ感がする」等で、決して「乾く」だけではないことが多いです。

この病気は自覚症状が分かりにくく、「字が見づらくなった」「慢性的な頭痛」「疲労感」というのもドライアイの症状の一つなのですが、肩こりや老眼などの他の病気と勘違いしている人が大多数と思います。

乾燥肌でも傷や痒みが出るように、涙が不足すると実際に様々な不快な症状や病気を引き起します。目が乾くと涙を補おうとするため「涙が出る」、また目と瞼との摩擦で「ゴミが入ったようなコロコロ感がする」といった具合です。

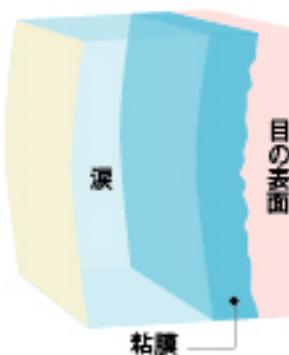


なかむら眼科 院長
中村 顯彦 医師

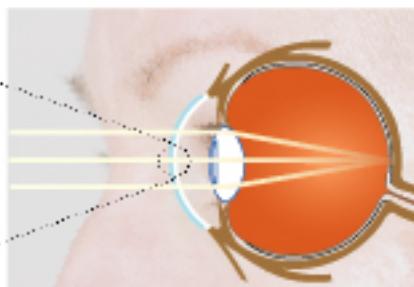
正常な目

正常な目は「涙」と「粘膜」で守られているため、表面がなめらかで光が正しく入り、ものがはっきり見えます。

正常な目の表面の構造



「涙」と「粘膜」で守られています。



表面がなめらかで光が正しく入ります。

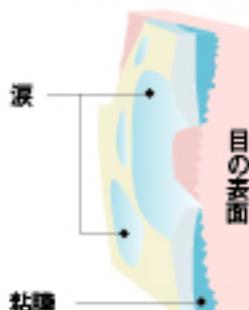


はっきり見えるランドル環

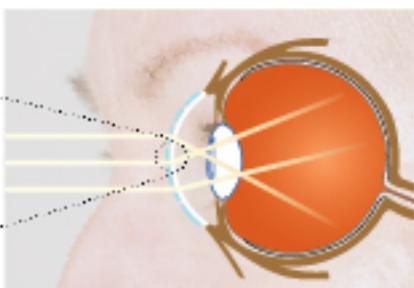
ドライアイになった目

ドライアイになった目は「涙」と「粘膜」で守られていないため、まぶたとの摩擦でゴロゴロ感や痛みを感じます。また、表面が凸凹で光が正しく入らないで、ものが見えにくくかすんで見えたりします。

ドライアイになった目の表面の構造



まぶたとの摩擦でゴロゴロ感や痛みを感じます。



表面が凸凹で光が正しく入りません。
・ものが見えにくい
・ものがかすんで見える



ボケて見えるランドル環

目は脳の一部

目は脳の一部と言われていますが、通常、外部にむき出しになっている状態です。外気中にいる雑菌や乾燥などから目を保護しているのが涙です。涙に異常があると、角膜(くろ目)に傷が入り雑菌が入ることなどで角膜が濁り視力が低下します。ドライアイと思ひもせずに、眼科受診せず、放置しているうちに視力が大幅に低下し、不自由な生活を送っている人もいます。

現代社会は目に過酷

現代人はエアコンを使用しながらパソコンやスマートフォンを使用するという、目にとっては非常に過酷な環境におかれています。

また、涙の異常だけでなく、老化や病気、コンタクトレンズなどで角膜や結膜(しろ目)に異常がでてドライアイになると考えられています。



世界最先端の治療が目薬で

従来は、人工涙液とヒアルロン酸製剤が主な治療薬でした。

最近、眼球の角膜・結膜の異常に着目した新しい目薬が保険で使用できるようになりました。効果は実にすばらしく、現時点で、日本で世界最先端の治療が目薬で受けられる状態で、非常に恵まれた環境にあります。

ドライアイだから眼科受診は必要ない、何か目薬をしておけばいいと誤解されがちですが、将来、生活に不自由がないように眼科医による治療と経過観察がとても重要です。



今回の特集の医師は



目に関して心配なことがありますら
何でもご相談ください。

なかむら眼科

院長 中村 顯彦 医師

Tel 0813-0044

福岡県福岡市東区千早1-8-10

TEL 092-692-9955

サプリメントの
基礎知識

とってますか？ビタミンC

ビタミンCは野菜や果物だけでなく、化粧品や清涼飲料水、お菓子などにも含まれており、私たちにとって最もなじみのあるビタミンといえます。では実際、体の中でどのような働きをしているのでしょうか？ここではビタミンCについてご紹介します。

ビタミンCは体内でつくられない

ほとんどの動物はビタミンCを体内で合成することができますが、人は体内で合成することができないので、食物から摂取しなくてはなりません。野菜や果物の摂取が少ない人暮らしの方や外食が多い方などはビタミンCが不足しがちです。また喫煙やストレスなどでも失われるため、喫煙する人はより多くのビタミンCを摂取する必要があります。



ビタミンCはどんな働きをするの？

1 肌にハリをもたせる

ビタミンCは、コラーゲンの生成を助ける働きがあります。このコラーゲンが組織の結合を強めることで、肌のハリやきめを整えます。

2 風邪の予防

コラーゲンの生成を助けることで血管を強くし、歯ぐきなどからの出血を防ぎ、皮膚、粘膜や骨を強くすることで、風邪などの原因となるウイルスが侵入するのを防ぎます。ウイルスが侵入したときも、ビタミンCは、血液中の白血球の働きを助けてウイルスの活動を弱めてやっつけてくれます。

3 貧血の予防

腸からの鉄の吸収を高め、貧血を予防します。

4 発がん性物質の生成を抑える

消化の過程で発がん性物質の生成を抑えます。

5 活性酸素から体を守る

抗酸化作用を持ち、さまざまな害をもたらす活性酸素から体を守ります。

抗酸化作用とは？

抗酸化作用とは、人に害を及ぼす活性酸素から体を守る作用のことを言います。活性酸素は、生きている限り人の体内で自然に発生します。ガン、心臓病、脳卒中などの生活習慣病はほとんどこの活性酸素が原因ではないかといわれています。活性酸素はストレスや疲れ、タバコ、お酒、食生活の乱れ、紫外線などが原因となって増加します。活性酸素から体を守るために、活性酸素を抑える=抗酸化作用がある野菜や果物をとることが重要となってきます。

ビタミンCが不足するとどうなるの？

ビタミンCが不足すると、コラーゲンの結合が弱くなるため、毛細血管から出血します。歯ぐきからの出血や歯肉炎が起こります。また、貧血、全身倦怠感、脱力、食欲不振などの症状が出てきます。



ビタミンCをうまく摂取するためには?

ビタミンCはただたくさん摂ればいいというわけではありません。摂り方によってもその効果は違います。

何回かに分けて摂る

ビタミンCは一度にたくさん摂取しても過剰分は2、3時間ほどで尿として排出されてしまいます。時間をあけて摂ると、その間にビタミンCが体内で消費されるので、消費した分多くのビタミンCを吸収できます。何回かに分けて摂った方が、同じ量でもより多く吸収することができるのです。

食後に摂る

満腹時の吸収量は空腹時の約1.6倍というデータも報告されています。

たんぱく質と一緒に摂る

コラーゲンはたんぱく質から作られます。ビタミンCとたんぱく質と一緒に摂れば、コラーゲンの生成が活発に行われます。

ビタミンEと一緒に摂る

ビタミンEにも活性酸素から体を守る抗酸化作用があります。ビタミンCはビタミンEの抗酸化作用を持続させることができます。

ビタミンCが多く含まれる食品



ブロッコリー
菜の花



レモン
イチゴ



キウイフルーツ
ピーマン

豆知識

調理時の注意点

ビタミンCは、水に溶けやすく、熱や空気に弱い性質があります。調理時の洗浄や加熱で効力が失われやすいため、食材を調理するときは、洗いすぎたり、ゆですぎたり、水にさらしすぎたりしないことが大切です。



ビタミンCのサプリメント



大塚製薬

**ネイチャーメイド
(ビタミンC500)**

¥1,490

ビタミンCを効率的に摂取できるよう、ローズヒップを含有。



大塚製薬

**ネイチャーメイド
(チュアブルC)**

¥842

カリッとおいしいチュアブルCなら、おやつ感覚で手軽においしくビタミンCが補えます。



大塚製薬

**ネイチャーメイド
(マルチビタミン)**

¥1,814

1粒でビタミンCだけでなくビタミンEなど12種類のビタミンがバランスよく摂れます。



武田薬品

**タケダビタミンC
C-Care**

¥3,996

ビタミンCだけでなくビタミンCのカルシウム塩やビタミンB2を含有。

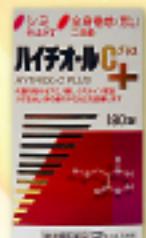


オール薬品

**ディアナC
Vitamin C tablets**

¥1,620

ビタミンCだけでなくビタミンCのカルシウム塩やビタミンB2を含有。



エスエス製薬

**ハイチオールC+
Hyachiouzu C+**

¥3,065

ビタミンCの他にL-シスチン、パントテン酸を含有。



武田薬品

**ハイシーL
HICEE-L**

¥2,138

ビタミンCだけでなくビタミンCのナトリウム塩やビタミンB2を含有。服用しやすいほのかな甘味と酸味をもち、口の中でとかすか、かみくだいて服用する黄色のチュアブル錠。



お薬 Q & A

4月から変わったお薬代

Q-1 お薬代もやっぱり消費税がかかっているの?

A 皆様が窓口でお支払いするお薬代は非課税です。

お薬の価格は国が決めており、消費税を考慮しています。しかし、みてもらうとわかれますが、明細書には消費税の項目はありません。社会保障診療の皆様の自己負担額は非課税と決められているからです。

Q-2 消費税がかかってないのにお薬代が変わったのはなぜ?

A 4月に診療報酬改定と薬価改定が行われたからです。

Q-3 診療報酬改定って何?

A 2年に1度行われる病院や薬局などの医療サービスの価格の調整のことです。

引き上げられた医療サービスと引き下げられた医療サービスがあります。医療サービス全体としては若干上がっています。

Q-4 薬価改定って何?

A 2年に1度行われるお薬そのものの価格である薬価の調整のことです。

薬価改定では年々お薬の価格は安くなるように見直しがされています。

つまり4月からは窓口でお支払いする薬代は
上がる方もいれば、下がる方もいます。
「極端に上がっている?」と思ったら窓口で尋ねて下さい。



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

健康づくり講座 2/20 (木)

千鳥橋病院 HPH情報センター



千鳥橋病院の医師や薬剤師と協力し、地域の皆様の健康づくりのお手伝いを行っています。
時間がある方は是非参加下さい。



地域交流もちつき大会 2/15 (土)

マリア薬局



美味しいいただきました

地域の皆さんに参加していただきました

協賛: 梶浜診療所・なかむら眼科・宮近整形外科・訪問看護そよかぜ
マリア薬局・ヘルパーSTひまわり・ふくおか健康友の会東の東支部

第8回 すこやか春の文化祭 3/9 (日)

サンレイクかすや(糟屋郡粕屋町)



フロアでは
手芸や書などの力作が
出展されました。



友の会の皆さんや職員が舞踊や歌唱、演劇など幅広いジャンルの演目を発表しました。
6000名を超える参加者で熱気に溢れました。

法人活動報告会 2/15 (土)



2年に一度行っている活動報告会です。
各薬局が日頃の取り組みの成果を
報告し合いました。

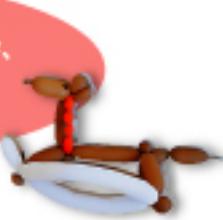
薬局紹介 ひよこ薬局

T812-0044
福岡県福岡市博多区千代5-11-20-105
TEL 092-641-5100 FAX 092-641-5145
hiyoko@fkhph.co.jp



左から森木容子(助勤)、八尋由美(第局長)、柴戸裕美(助勤)

お子様だけでなく、
成人の方々にもご満足いただき、
家族みんなに愛される
ひよこ薬局を目指しています。



ひよこ薬局は、常勤薬剤師1名に加え助勤薬剤師・パート事務とともに2~3名が働いており、午前中は主に小児科の処方箋を取り扱っています。小さなお子様でも楽しみながらお薬をお待ちいただけるように、待合室にはDVDや絵本・折り紙などを設置しています。

千代診療所や千鳥橋病院をかこむセンター薬局のちどり薬局や、在宅専門のくるみ在宅薬局とともに、3薬局で連携して地域のみなさまの健康を守っていきたいと考えています。

どうぞお気軽に、お薬のこと・育児のこと何でもご相談ください。



本年度4月よりちどり薬局に代わり、
夜間(20時まで)・日・祝日も開局することになりました。

2014 平和アクションプラン

2014 平和アクションプラン

子どもに良い未来をのこそう!

平和への願いをあなたの大言で伝えましょう

**平和の標語
大募集**



□ 2014年3月1日~5月31日

□ 優秀賞(1名)…商品券10,000円(各薬局でご使用になれます)
□ 優秀賞(5名)…商品券2,000円(各薬局でご使用になれます)

□ 優秀賞(1名)…商品券10,000円(各薬局でご使用になれます)
□ 優秀賞(5名)…商品券2,000円(各薬局でご使用になれます)

子どもに良い未来をのこそう!
平和への願いをあなたの言葉で伝えましょう

平和の標語大募集

募集期間

2014年
3月1日~5月31日

文字数は20字以内。未発表のものに限ります。
過去に公表された作品と類似している作品は
選考の対象外とします。
応募作品の返却は原則いたしませんのでご了承ください。

最優秀作品1点と優秀作品5点は
標語をポケットティッシュに印刷して配布します。
入賞作品は「健康のツボ」夏号で発表いたします。

各薬局に設置した応募用紙に標語と必要事項を記入の上、
備え付けの箱に入れてください。

最優秀賞(1名)…商品券10,000円(各薬局でご使用になれます)
優秀賞(5名)…商品券2,000円(各薬局でご使用になれます)