

Health tips

健康のツボ

秋号
Vol.75

Autumn 2017



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

大腸がん

あなたの「健康パートナー」

かかりつけ薬剤師

お薬Q&A

大腸がん検診について

トピックス

原水爆禁止2017年世界大会in長崎
9.9行動

薬局紹介

あおぞら薬局

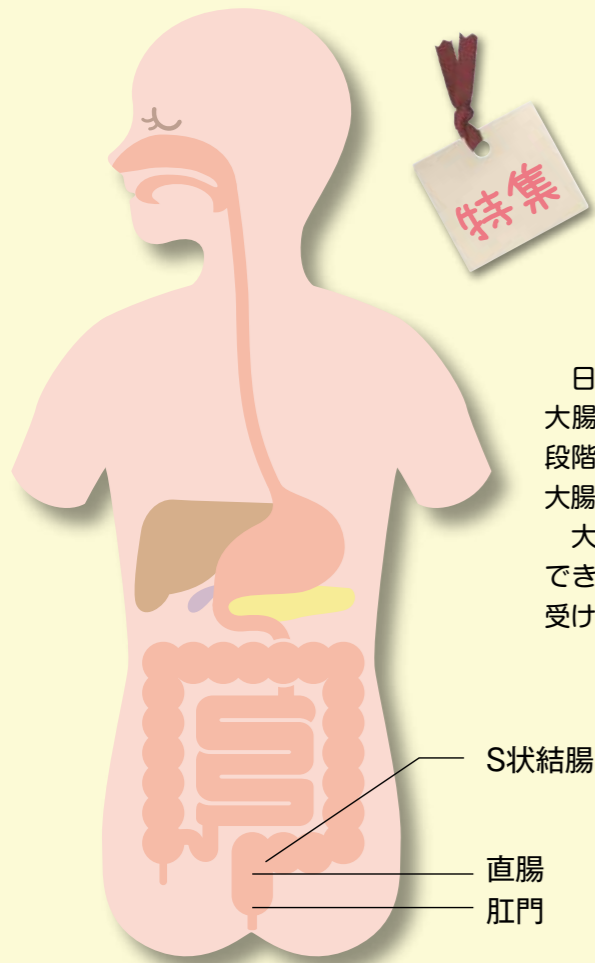
神経細胞

神経細胞は、脳からの「指令」や感覚器からの「情報」を伝える働きがあります。体を動かしたり、痛みや痒みなどの感覚、他に感情などを伝えるために、たくさんの神経細胞がつらなりネットワークを作っています。普通の細胞は代謝で新しいものと入れ替わっていきますが、神経細胞は3歳ぐらいで大人の90%まで発達し、その後ゆっくりと20歳頃までに完成しやがて劣化していきます。脊椎損傷などで神経を痛めたら元に戻らないのも神経細胞がほとんど増えないからです。しかしながら、近年ではiPS細胞研究の目覚ましい発展により神経細胞の再生による治療がかなり期待されています。

福岡保健

検索

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



早期発見がカギをにぎる!! 大腸がん

日本人の死因で、もっとも多い病気はがんです。その中でも大腸がんは、臓器別の死亡者数で上位に入ります。なぜなら早期の段階では症状を自覚することがなく、発見が遅れるからです。しかし、大腸がんが治りにくい病気なのかというと、そうではありません。

大腸がんは、早期の段階で治療を行えば高い確率で、治癒ができます。早期に発見するために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることが勧められます。

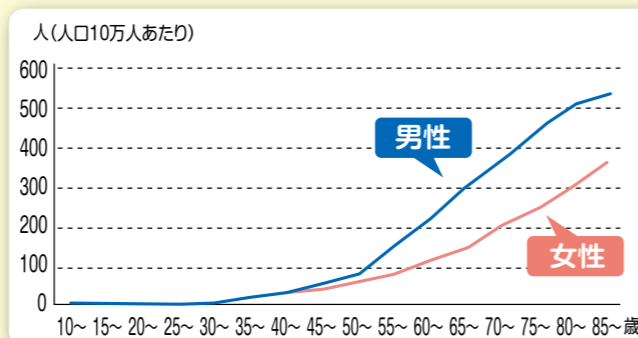
大腸について

大腸は食物が消化吸収された残りのものをため、水分を吸収して大便にする器官です。大腸菌や乳酸菌などの100種類以上の腸内細菌が存在しており、食物繊維の分解や感染予防の働きなどを行っています。

大腸がんとは

大腸がんは、長さ約2mの大腸(結腸・直腸・肛門)に発生するがんで、日本人はS状結腸と直腸にがんができやすいといわれています。大腸がんにかかる割合は、50歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなります。大腸がんの罹患率、死亡率はともに男性では女性の約2倍と高く、結腸がんより直腸がんにおいて男女差が大きい傾向にあります。

大腸がんの年齢別罹患率(2012年)



(データ: 国立がん研究センターがん対策情報センター)

大腸がんの症状

早期の大腸がんの場合、自覚症状はほとんどありません。大腸のどの部分に、どの程度のがんができるかによって異なりますが、多い症状として以下のようなものがあります。

大腸がんの症状として多いのが血便ですが、がんだとは思わず、同じく血便が出る痔だと思い込んでしまう方は少なくありません。大腸がんは、見つけるのが早ければ早いほど、完全に治る可能性が高くなります。

こんな症状がでたら要注意

- 血便
- 下血
- 下痢と便秘の繰り返し
- 便が細い
- 便が残る感じ
- おなかが張る
- 原因不明の体重減少
- 腹痛
- 貧血など

血便が出たら消化器科や胃腸科、肛門科などで、できるだけ早く診てもらいましょう。



大腸がんセルフチェック

大腸がんは、生活習慣の見直しなどで、予防することができる病気です。大腸がんのリスクとなる項目や主な症状に、あてはまるものがないかチェックしてみましょう。

チェック-1 生活習慣をチェック

- 野菜や果物をあまり食べない
- 肉類(赤身肉やハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工品)をよく食べる
- お酒をよく飲む
- 肥満である
- 運動をあまりしない



赤身肉は1週間で500g未満にすることが勧められています。

(データ: 世界がん研究基金/米国がん研究協会)

チェック-2 症状をチェック

- 便に血液が混じることがある
- 下痢と便秘を繰り返すことがある
- 便が残っていると感じる
- お腹が張っていると感じる

チェック-3 検診をチェック

- 40歳以上だが、大腸がん検診を定期的に受けていない



40歳以上の方は1年に1度は検診を。

大腸がんを防ぐには

大腸がんの発症は、運動や食事など、日頃の生活習慣と関連があると考えられています。

運動

高血圧や糖尿病など、多くの生活習慣病の原因となる肥満は、大腸がんのリスクを高めることも知られています。運動は肥満の予防や解消に有効であり、ほぼ確実に大腸がんのリスクを下げるとされています。

運動不足の方は...

まずは歩く距離を増やし、エスカレーターのかわりに階段を使うなど、日常の運動の量を増やすことから心がけましょう。



食事

野菜や果物の摂取は、大腸がんのリスクを下げるという研究結果もあり、積極的に野菜・果物を食べるのが勧められています。反対に、大腸がんのリスクを高めてしまう食品として考えられているのが、赤身肉(牛肉、豚肉、羊肉など)や加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)などの肉類です。お酒は多くの病気との関連が知られていますが、大腸がんの予防の観点からも、飲みすぎは禁物です。

食物繊維の多い食物

- 野菜類
- いも類
- きのこ類
- 果物
- 海藻
- 豆類



厚生労働省が提唱する「健康日本21」

大腸がんに限らず、がんを予防するための生活習慣改善の具体的な目標などが定められています。

- 野菜の摂取量は1日350g以上(小鉢で約5皿分)
※野菜と果物を合わせた目安は、1日400g程度(世界がん研究基金/米国がん研究協会の報告)

- お酒を飲む場合は「節度ある適度な飲酒」とする
※純アルコールに換算して1日約20g程度

6ページで大腸がん検診Q&Aを掲載しています→

あなたの「健康パートナー」に何でも相談してください。

かかりつけ薬剤師

みなさまの中にも「かかりつけの医師」(主治医)を持たれている方が多いと思いますが、「かかりつけ薬剤師」はそれに似たイメージです。いつも同じ薬剤師が薬をお渡しすることで、薬剤師はその患者様のことをよく理解し、よりの確な説明やアドバイスができるようになります。



「かかりつけ薬剤師」制度の利点

メリット1

きめ細やかな説明やアドバイスができます

これまでの薬の内容、検査結果、病状、副作用、他科受診や併用薬、飲んでいるサプリメント、生活環境や体質などの経過をよく分かった担当の薬剤師が、継続的に対応するため、より個々の患者様に合った、きめ細やかな説明やアドバイスができます。また、必要に応じて医師と連携いたします。

メリット2

健康全般の相談が気軽にできます

薬の事だけでなく、体調や食事の管理など健康全般の相談が気軽にできます。以前の病状や、これまでの経過など、何度も説明する必要がなくなります。

メリット3

薬局の営業時間外でも相談できます

薬のことで困った時、分からないことがあった時は、薬局の営業時間外でも電話で相談できます。

「かかりつけ薬剤師」は

- 患者様おひとりにつき1人となります。複数の薬局で「かかりつけ薬剤師」を持つことはできません。
- 国が定める一定の要件を満たした経験豊かな薬剤師です。安心しておまかせください!!

よくあるご質問 1

どうすれば「かかりつけ薬剤師」が持てるの?

「かかりつけ薬剤師」が必要と思われる患者様へは、薬剤師から声をかけさせていただきます。ただし、どの患者様でも「かかりつけ薬剤師制度」を利用できますので、患者様ご自身で必要と思われる場合は、お気軽に薬剤師へご相談ください。薬剤師から説明をさせていただきます。その上で納得された場合は、同意書へのご署名をお願いします。



よくあるご質問 2

「かかりつけ薬剤師」は必ず持たないといけないの?

患者様が必要と判断された場合だけです。薬剤師から声をかけられても、不要と判断したり、納得がいかない場合は、無理に持つ必要はありません。ですがこの制度は患者様のよりよい健康のためですので、ぜひあなたの「かかりつけ薬剤師」をお持ちください。

よくあるご質問 3

費用がかかるの?いくらかかるの?

薬局の規模などによって異なりますが、保険が適応されますので、次の金額が負担増となります。

- 1割負担の方で、およそ20円~30円
- 2割負担の方で、およそ40円~60円
- 3割負担の方で、およそ60円~100円



ぜひ、私たちに
お見せ下さい!!

おくすり手帳は、 みなさまの大切な情報源です

「おくすり手帳」に、薬にかかわる記録・アレルギー・副作用などの情報をご記入し、ぜひ薬剤師にお見せください。ご自身の健康を守るために大変役立ちます。



重複投与や相互作用の防止

病院・薬局に行く時や、市販の薬を買う時に「おくすり手帳」を提示すると、医師や薬剤師があなたの服用中の薬を確認できるので、同じような薬を飲んでしまうことや、飲み合わせの悪い薬を選ぶことを防ぐことができます。

副作用の再発防止

体に合わない薬を記入しておけばその薬や同類の薬が処方されるのを避けられます。

質問や意見、要望などのメモ帳

薬に関する質問やお困りごとがあっても、いざその時になると伝え忘れてしまうことが多いので、思いついたときは、すぐに「おくすり手帳」にお書きください。残った薬などありましたら、メモをしてご相談ください。

災害時や旅行先でも 大活躍!!

気になることがありましたら
お気軽にご相談ください





Q & A 大腸がん検診について

Q-1 大腸がん検診とはどういうものか?

A まずは、便潜血検査を行います。この検査では便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血も検知します。便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり、通常2日間分の便を採取します。便の採取は自宅で行う事ができ、食事制限の必要もない簡単な検査です。



Q-2 便の中に血があるかどうかを見るだけで大腸がんを発見できるの?

A 腸内を便が移動する際、大腸がんやポリープが擦れて血液が付着します。便に血が混じることで大腸がんやポリープの発生が疑われます。ただし、かなり大きながんやポリープでも毎日出血している訳ではなく、いつも便に血が混ざるとは限りません。便潜血検査では、進行がんの約80%、早期がんの約50%を発見することができます。見つけれなかった場合でも毎年検診を受けていれば、4分の3以上は治療可能な段階で発見されます。

自覚症状がないからこそ 大腸がん検診を受けましょう

ポリープや早期の大腸がんは、内視鏡手術でかんたんに取り除けますので、開腹手術の必要はありません。早期発見できれば90%以上が治ります。また、進行した大腸がんであっても、ほかの臓器へ、転移が(広がって)なければ、他のがんに比べてはるかに助かりやすいので安心です。

大腸がん検診の定期的な受診で大腸がんの死亡リスクが60~80%減ります

平成16年度厚生労働省がん研究助成金「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究」班「有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン」

大腸がんはゆっくり進行するので、早期発見ができれば、完治させることが可能です。発症には遺伝的要因もかわるため、祖父母・両親・兄弟にがん患者がいる方や、40代以上の方は必ず検診を受けましょう。



ふくおか健康友の会も皆さんはクーポン利用で無料で大腸がん検診を受けられます!!

原水爆禁止2017年世界大会in長崎 8/7~9



薬剤師 井上 亜耶

今まで日本は“原爆被害国”とばかり思っていました。政府やABCCが行ったことを学ぶと“原爆加害国”でもあるということを知ることができました。日本が加害国に二度とならないために政治についてもっと興味を持って学びたいと思います。

薬剤師 山口 智絵

日本人としてなぜ戦争が起こったのか、なぜ原爆が日本に落とされたのか日本人が他国に何をしたのか、こういった歴史を知らないことは恥ずかしいと思いました。初めて知ることも多く、政治や選挙、署名に参加することで日本を守っていけるのだと実感できました。

9.9行動 9/9

9月9日9時9分に「憲法9条を守ろう! 9条の日宣伝行動」を行いました。



平和への願いを風船にたくして飛ばし、平和な世界をめざします。

薬局紹介 あおぞら薬局

〒820-0011
 福岡県飯塚市柏の森946-8
 TEL 0948-26-9811 FAX 0948-26-9812
 aozora@fhkph.co.jp



植村絵理 (事務員) 上野亜紀 (薬局長) 春日由貴 (薬剤師) 濱崎智美 (事務員) 大西まり子 (事務員)



青い看板が目印です!!

あおぞら薬局は、JR新飯塚駅から徒歩約5分の所にあります。スタッフは2名の薬剤師と4名の事務職員です。通院が困難な方への薬剤訪問にも積極的に取り組んでいて、現在150名ほどの方にお薬をお届けし、在宅療養のお手伝いをしております。これからも、地域の健康をサポートできるよう努力していきますので、薬や健康のことなど、お気軽にご相談ください。



どうぞ、お気軽にお越しください!!



あおぞら薬局の近くには歴史ある嘉穂劇場や住友忠隈炭鉱ボタ山などがあり、自然と歴史のある街並みが魅力です。



福岡保健企画ではすべての薬局が薬剤訪問をおこなっています

(株)福岡保健企画のネットワーク

