

薬局だより ひむかの風



平成15年
11月発行

目次

インフルエンザ対策と薬
ごまについて
生活習慣病(4)糖尿病
ビタミン講座 葉酸
カモミールティー
第3回健康フェア報告
薬局紹介 ひむか薬局都城店



インフルエンザ対策

冬になると流行するインフルエンザ。インフルエンザは、会社や学校、人ごみなど、不特定多数の人と接触することで感染することがほとんどです。

特に、抵抗力の弱い赤ちゃんや、高齢者の方への感染を防ぐためにも、日頃から家族全員の予防が必要です。

インフルエンザ5つの予防

人ごみを避ける（流行時には特に）
手洗いうがいをしっかり
規則正しい生活を心がける
部屋の換気をこまめにする。また、室内は適度な湿度を保つ
予防接種を受ける（最寄りの医療機関におたずねください）



インフルエンザの薬

インフルエンザの薬には、インフルエンザウイルスの増殖を抑える働きがあります。

ウイルス自体を殺してしまうわけではないため、感染から服用開始までの時間が重要です。（感染から48時間以内）

現在、3種類の薬が用いられています。

A型・B型のインフルエンザウイルスを抑える
・タミフル（カプセルと粉の薬があります）
・リレンザ（吸入器を用いて吸入します）

A型のインフルエンザウイルスを抑える
・シンメトレル（錠剤と粉の薬があります）

解熱剤について

インフルエンザにかかっているときの解熱剤の使用には注意が必要です。

小児への「アスピリン」「ボルタレン」「ポンタール」の使用は避けます。

インフルエンザの感染が疑われるときに服用している薬などがありましたら相談してください。商品名が異なっても成分が上記薬剤と同じ場合があります。



ひらけ、ごま!

～ごまは老化を防ぐ～

50%	脂質 (体に良いオレイン酸・リノール酸が多い)
各20%	たんぱく質・炭水化物
約0.7～1%	ゴマリグナン

ごまは、近年の研究によって、他の食材にはない優れた有効成分が含まれていることがわかってきました。

ごまに少量含まれる「ゴマリグナン」が優れもので、体の老化や動脈硬化・ガンを引き起こす原因になるといわれている「活性酸素」を抑え、体内の酸化を防ぐ働きがあります。この「抗酸化作用」がごまの注目すべき作用です。

他にも小腸からコレステロールが吸収されるのを抑えたり、アルコールによる肝臓の負担を軽くしたり、肌荒れ・抜け毛を防ぐ働きがあります。

毎日継続して食べることで、これらの効果を得ることができます。いろいろなメニューに取り入れて食べるようにしましょう。

効果的なごまの食べ方

1日あたり約20g(大さじ2杯)を目安に料理にとりいれましょう。

煎って、すったごまを食べると効果が高まり、吸収もよくなります。

主にごまは「ごまあえ」で食べることが多いと思いますが、実はとても効果的な食べ方です。

ビタミンEやベータカロチンが加わると、ゴマリグナンの抗酸化作用が高まります。



緑黄色野菜

ビタミンC
ベータカロチン
ポリフェノール

ごま

ビタミンE
ゴマリグナン

+

生活習慣病について知ろう!(4)

糖尿病

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンの働きが何らかの影響によって低下し、血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれず、血糖値が高くなってしまふ病気です。血糖値が高くなることで血管が痛んでしまい、さまざまな合併症を引き起こしてしまいます。

現在、国内の糖尿病患者が約690万人、糖尿病と健康な人の境界にあたる糖尿病予備軍は680万人にのぼるといわれており、毎年この予備軍の2～3%が糖尿病に移行するとみられ、2010年には糖尿病患者数は1080万人になると推計されています。

糖尿病になると動脈硬化がすすむため、心筋梗塞・脳梗塞がおきやすくなることもわかっています。

これは「糖尿病予備軍」の人にもあてはまります。ところが、自覚症状がほとんど無いため、治療を受けている人はわずか45%にすぎないそうです。

自覚症状がないからと放っておくと目や腎臓の合併症が進行し、失明、人工透析、またひどい場合壊疽のため四肢などの切断などということにもなりかねません。

糖尿病を発見したり、病気の状態を把握するためには、血糖値(血液中に含まれるブドウ糖濃度)を調べる「血糖値検査」を定期的に行います。気になる方はもちろん、普段から定期検診などをきちんと受けることが大切です。糖尿病と診断され、薬物療法を開始した後でも、食事と運動に気をつけてコントロールしていかなければなりません。薬だけに頼るのではなく、自分で治す自覚をし、実践していくことが何よりも大切です。



ビタミン講座

葉酸

葉酸は水溶性ビタミンB群のひとつで、その働きから、「妊婦のビタミン」といわれています。

葉酸は、細胞の遺伝子情報をもつDNAやRNAの主成分である「核酸」の合成に関わったり、「アミノ酸」の代謝に関して細胞の増殖に必要となるビタミンです。

このため、細胞の分化の盛んな胎児では特に葉酸が重要になってきます。この葉酸が不足すると貧血などの可能性があります。平均的な日本人の食生活では摂取不足となることはほとんどないようです。

ただし、妊娠中、受胎前には400 μ gの葉酸を取ると良いという通知が厚生労働省より出されています。動物実験や海外の研究で先天性奇形の子供が生まれるリスクを減らすという報告もあります。

また、血液中の「ホモシステイン」というアミノ酸の濃度を抑えることで、動脈硬化や、心臓病を予防することも分かっています。

葉酸を多く含む食品

レバー、大豆、
ほうれん草、
アスパラガス、など。



上記の食品は葉酸を多く含むものですが、目標値を摂取するには単一ではかなりの量が必要となります。バランスの良い食事を心がけるのが基本ですが、栄養補助食品などの利用も有効です。

ちよっとお洒落にハーブティータイム♪

～ カモミールティー ～



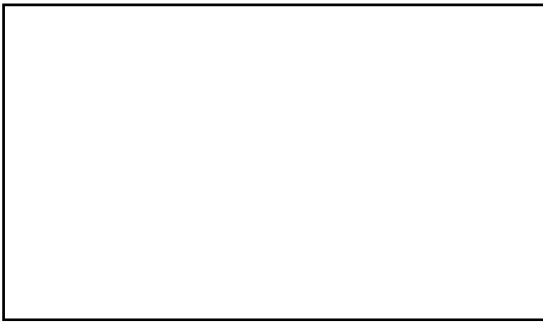
カモミールティーには鎮静効果があり、不眠症解消に役立ちます。ヒツジに埋もれてしまう前に、カモミールティーを試してみたいはいかがでしょうか？ また、体を温めてくれますので、風邪のひき始めにもおすすめです。さらに胃腸の働きも整えます。

1. 鍋の中にジャーマンカモミールのドライをティースプーン1杯、ミルク180ccを入れ、煮立てる。
2. 煮立ったら火を止めて蓋をし、3～4分蒸らしてから、茶こしでこして、カップに注ぐ。



イギリスの童話「ピーターラビットのお話」の中で、ピーターがおなかをこわした時におかあさんが作ってくれたのが、このカモミールティーでした。ほのかな甘味と穏やかな作用が、心と身体をやさしく包み込んでくれます。

第3回健康フェアの報告



平成15年9月28日に、ひむか薬局県病院前店にて、3回目となる健康フェアを開催しました。

今回の健康フェアのテーマは「薬と健康に関することを楽しみながら理解を深めていただく」です。おかげさまで来場者数も112名あり、大盛況となりました。

これからも皆様に薬や健康をはじめ、いろいろなものを提供できるように、精一杯努力していきたいと思っております。

こたつで寝ると 風邪をひくって本当？

こたつが恋しい季節になってきました。同時に、風邪をひきやすくなる季節でもあります。



「風邪には体を冷やさないことが大切」といわれるため、こたつで体を温めて休むのはよいようにも思われます。また、体を温める暖房器具には他に電気カーペットや、電気毛布などもありますがどうでしょうか。

人は睡眠中、昼間活動しているときよりも体温が下がっている時のほうが眠りが深くなります。こうした電気暖房器具により、体温よりも体を温めてしまうと、よく眠ったつもりでも実際には熟睡していないため、体は疲れてしまい、逆に風邪をひいてしまう、ということになりかねません。

つい気持ちよくなってウトウトしてしまうこともあるでしょうが、風邪をひかないためには、布団でゆっくり休むようにしましょう。

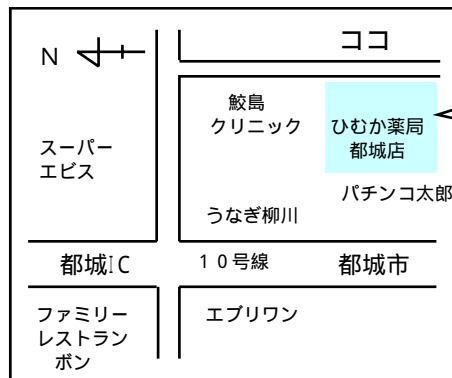
薬局紹介



ひむか薬局都城店



九州自動車道・都城ICから車で5分のところにある、ひむか薬局都城店は、平成13年10月10日に開局し、今年で3年目に入りました。



写真

当薬局では、病気に対する食事療法の指導や、生活上の注意などのアドバイスや、ビデオによる説明も行っております。また、健康食品も多数取り揃えておりますので、皆様お気軽にお立ち寄りください。

ひむか薬局都城店
都城市都北町5733-3



電話 0986(47)1510
FAX 0986(47)1511

編集：ひむかグループ 介護チーム

介護に関するご相談も承っております。地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

ひむかグループでは、薬剤師（常勤・パート）を募集しております。

～詳しくは担当 大坪・河野まで～
0985-83-2262
ひむか薬局生協病院前店