

# みどり通信 春号

2014. 4. 1発行 第53号

福井市光陽3丁目4-12

みどり薬局 発行

電話 0776-25-7732

春の班会始めます

みどり薬局で

**健康チェック**

しましょう



日時：4月 18 日（金） 午前9時～ 昼1時まで

**みどり薬局** 待合室にて **ご自由に出入りできます**

- 測定項目：**血圧** 血圧は年齢とともに高くなります。血管の保護のために、定期的にはかる習慣が大事です。
- ：**血糖値** 高齢化の今、糖尿病予備群が増加しています。動脈硬化を起こさないように血糖管理が必要です。
- ：**酸素飽和濃度** 息苦しいことはないですか？ 肺機能をチェックします。
- ：**尿たんぱく検査** 簡単な検査で腎臓の不調が発見できます。  
「自宅でチェック」する試験紙を差し上げます。

いろいろな班会 開いてみませんか？

**骨密度を測定する機材もあります（持ち運び可）**：骨のピークは20代、特に女性は閉経時から骨密度がぐーっと下がります。良いお薬がある時代です、早めに見つけて早めに治療することで、骨折や、背中の曲がりを予防できます。

ご近所の人と一緒に自分の家でやってみたい！ 公民館で「薬の話」も聞きたい！  
老人会の集まりで、健康チェックをやってみたい！

**みどり薬局にお声をかけてください！**

地域の健康づくりに薬局がお手伝いします。

# 寝たきり予防に

## 筋力アップ！！



筋肉が減少すると、転倒、骨折、寝たきりなどのリスクがあります。肥満は、糖尿病、脳卒中、心疾患などのリスクがあります。筋肉の減少が、生活習慣病のリスクに拍車をかけることとなります。

「この瞬間にも私たちの筋肉は減り続けている。ただ誰も気が付いていないだけ」とまずは脅かします。しかし筋力は回復します。

「数千人の高齢者が3分速歩きして3分ゆっくり歩く運動を10回繰り返すインターバル運動を5か月続けた結果、心肺能力や太ももの筋肉が最大20%増加した」との参加実験報告があり、参加者は「10歳は若返った気分になり、抑うつ症状は半減し、高血圧や高血糖、肥満などの生活習慣病は20%改善した」と実感したそうです。また、



「日常的に早歩きを始めた高齢者は、脳内の記憶に関する部位が増大した」というおまけもあったようです。

日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、からだは丈夫になり、転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力が改善されます。それによって、日常生活の活動範囲が広がり、生活機能が高まります。

健康・体力づくりの運動と言っても、激しいスポーツをする必要はなく、年齢や体力水準、健康状態などに応じて無理のない日常的な運動を続けることが大事なようです。

毎日続けて、運動を楽しむ。楽しむことにより心が刺激され、若返る。心の若返りは、からだに活力を与えます。運動する時には、鍛えられる部位を意識すると効果的です。

でも運動による疲れがないように、十分な休養と栄養摂取が必要ですね！

## 一無、二少、三多 の勧め

一無(いちむ)とは禁煙の勧めです。

- ・ニコチン（糖尿病や脂質異常のリスクを高める、心臓や血管系に急性の影響を与えることもある）
- ・一酸化炭素（毒性物質、血液をドロドロにして血栓を作る）
- ・タール（発がん促進）  
良いことは一つもありません！



## 二少(にしょう)は、少食・少酒の勧めです。

一に、**小食**。「腹八分目に医者いらず」と昔から言いますね、なおかつ塩分を控え、偏食せず、よく噛み、三食をきちんと食べることこそ、健康の秘訣です。

3つの白(白米 白砂糖 精白小麦粉)を控え、食物繊維を多くとることで胃腸も動きます。

二に、**小酒**。「酒は万病のもとではなく、万の病は酒よりこそおこれ」というそうです。

1日1合程度(アルコール量 20gまで)が目安です。

## 三多(さんた)はよく動き、よく休むこと

① **多動** 「2本の足は2人の医者」：1日に20分の歩行を2回、体操・筋肉トレーニングを各10分が、壮年期からの目安になります。



② **多休** 「快眠で疲労回復、ストレス解消」：無理は禁物、心にもお休みが必要です。

③ **多接** 「多くの人、物、事に接して創造的な生活をする事」：人と接することで、緊張が生まれます。口を動かすと頭も動きます。趣味や目的を持つと、若返ります。

## ゆったり上質な眠り

睡眠時間は個人差があります。体力的な差ではなく、生まれながらに組み込まれた体内時計の性質が違うのです。高齢者は中途覚醒や早朝覚醒の回数が多くなったり、睡眠が浅くなる傾向にあります。就寝中に体温が低くなることで、睡眠が深くなるようになり、深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンに体の疲労を回復する働きがあるのですが、高齢者の場合は体温の変化と、睡眠-覚醒のリズムがずれやすくなり、深い睡眠が少なく、眠っても体の疲れがとれにくくなってしまいます。睡眠の質が大幅に低下するので、睡眠中に目が覚める回数が多くなるなど不眠症の症状が深刻になりやすくなり、慢性的な睡眠不足を感じやすく、日中の眠気も強くなりがちです。そう思うと、昼寝もOKですね！それでもつらい症状がある場合は医師に相談しましょう。

Q:寝酒はダメですか？ A:適度のアルコールはリラックスや睡眠導入効果もありますが、一晩を通して見ると睡眠の質が悪化します。

Q:どんな睡眠薬があるのですか？ A:不眠症の改善効果は各薬剤間で大きな差はありません。ただし作用時間(効果の持続時間)は薬剤ごとに異なります。

不眠症のタイプ

- ・寝つきが悪い(入眠困難)、
- ・夜中に目が覚めて二度寝がしにくい(中途覚醒)、
- ・朝早く目が覚める(早朝覚醒)、
- ・一晩眠っても回復感がない(熟眠障害)

に応じて適切な薬剤を使い分けます。

睡眠環境を整えることも大事です(蒸し暑いとき・寒くて足が冷えたとき・人の話し声や雑音が気になるとき・明るすぎるとき・寝具が固いときは眠りにくいですね)

# ○ ×クイズです！

# おくすりクイズ！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1：糖尿病予備群は減少している？

問2：睡眠剤よりお酒のほうがぐっすり眠れる？

問3：無料低額診療という制度が福井県にはある？

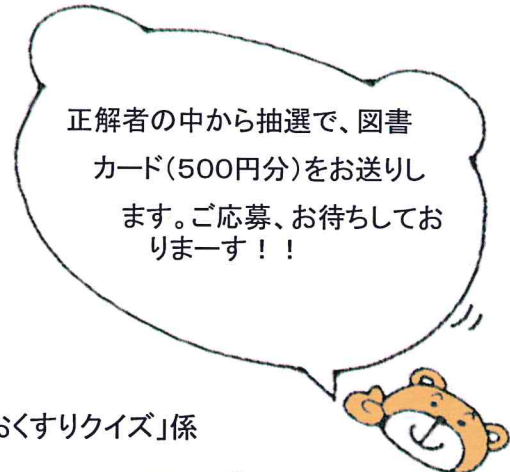
## 応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

**宛先** 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

**締め切り** なし(1年間で抽選)いつでもどうぞ！

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)



## 原発を考える ①

- ・3.1 ビキニ day に参加して：1954年3月1日ビキニ環礁で行われた、米国の水爆実験「ブラボー」は史上最大(広島原爆の1,000倍)。安全水域の設定が狭く、周辺海域で操業中の焼津のまぐろ漁船、第五福龍丸など日本の漁船も多く被曝しました。ビキニから180km離れたロンゲラップ島民は避難させられずに、激しい衝撃波と放射能を含んだサンゴの粉が島中に降り積もりました。島民は後遺症に苦しみ、移住し、放射能で汚染された故郷にはまだ帰れていません。日本での集会も今年は60周年ということで、2000人以上が参加、みどり薬局職員も焼津の街を歩いてきました。若い世代にも伝えていきたいと毎年参加しています。

## 原発を考える ②

- ・3.9 脱原発メモリアル集会(鯖江)に参加して：「福島はまだ終わっていない」福島からの生の声、科学者の見解を聞いて、改めて思いました。「福井県では再稼働に向かって動いているが、避難経路も決まっていなのに今後も大消費地に電気を送り続けなければならないのでしょうか？」と声が上がりました。

## 無料定額診療をご存知ですか？

お薬代のこと みどり薬局にご相談ください。



無料定額診療事業は、生活困窮者に対して無料または低額な金額で診療を行う事業で、福井県では済生会病院・松原病院に次いで、この春から医療生協(敦賀生協診療所、光陽・武生・坂井歯科も含めた光陽生協クリニックなど)が始めることになりました。慢性疾患で継続した治療が必要なのに、医療費(保険の自己負担分)が生活を脅かすと受診が遅れがちになる方がいます。それによって病気が悪化することを防ぐのを目的とした事業です。一定の審査・申請が必要ですが、医療費が負担が重いと感じられる方はまずは相談してみてください。

この制度は「診療」をおこなう「病院」「診療所」でしか認められていないため、みどり薬局ではこの事業に参加することはできません。これまでも分割払いなど相談に応じてきましたが、今後もより困難な方への対応を検討します。また他県では青森や高知などが保険薬局の認可を各自自治体が出しており、今後福井県でも保険薬局での減免が認められるように働きかけを強く訴えていきたいと思っています。

薬局の窓口でも、薬代や生活でお困りのことをなんでも相談してくださいね。