

みどり通信 秋号

福井市光陽 3 丁目 4-12 みどり薬局 発行 電話 0776-25-7732 ホームページ有

目次

栄養相談会	1 頁
認知症	2 頁
水虫	3 頁
クイズ・薬害	4 頁

お知らせ 栄養に関する 相談会 開催します

みどり薬局 ロビーにて (いつもの薬局待合室入口のあたりです)

糖尿病予備軍を探せ!

血糖を測定してみましよう!

10月23日(金曜日) 午前9時半 ~ 午後1時まで

体重や体型のチェックも大事ですが、血糖(血液の中の糖分:食べた食事を反映しますが、いつまでも血液の中の糖分が減らなくなっていくのが、生活習慣病としての糖尿病です)をチェックして、早期に対策をとることが、長い人生を快適に過ごす秘訣です。

血糖を測定してみましよう、食後〇〇時間の血糖はこのくらいですよということから、日頃の生活を振り返っていただけます。

血圧・体脂肪などのチェックもしましょう!!!

いろいろな食べ物のカロリーを目で見える形にしてみました。
食べる単位数を決めると、食事の形態が考えやすくなります。ご一緒

あなたが今食べている、
食事は何カロリーー?

間食に甘いものが欲しいわ!
→糖分にならない飴ありますよ!



例えば、こんにゃく粒をご飯に混ぜると、美味しさ
ほぼそのまま、
35%のカロリーカット!

試食があります! 毎日の習慣にできるのか、是非試

してください。みどり薬局で販売も今後していきます。
今回ポイント2倍セール有り!

認知症一千万人時代の到来も 時間の問題！

こんなことって
ないですか？
サインを
見逃さないで！

- ・人との約束を忘れる
- ・夕食の献立など、前日の出来事の一部を忘れる。
- ・日付や曜日を良く尋ねる
- ・時々会う人の名前が思い出せない
- ・趣味から遠ざかってきた

→早期段階を疑われてから4年後には約半数が認知症と診断されるというデータがある。

こわがらずに診断を受けることが肝心です！治る認知症もあります。どのタイプかで対応が異なります。

まず、どうしたら良いの？

ちょっと生活習慣を変えてみませんか？

- ① 運動習慣をつける
- ② きちんと治療： 高血圧、糖尿病の改善が必要・禁煙する・うつ状態、不眠を改善させる
- ③ 外に出る、仲間と遊ぶなど社会認知活動を増やす： 知的刺激が必要です！
- ④ バランスの良い食事をとる： 地中海食などが参考になります

運動が脳細胞に劇的に効く！ 脳の疲れが取れないと十分に働けない！ 血管を保護することが大事！

今の流行は、体を動かしながら、頭を使うこと！

運動を始めること、続けることは認知症を予防する最も確実な方法です。

塩分摂取量の目標値を決める
出汁の味を濃く、酸味も利用

ナツメロ体操は
有酸素運動と歌詞思いだし効
果で脳血流を増加させる

スパイスを利かせると
脳血流を増やす。朝カレー！

やっぱりオメガ3
エゴマ油・亜麻仁油

しりとりウォーキング！

歩きながら、体操しながら
仲間とクイズを出し合って、

指体操 薬指を動かす！

「まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防」の本を
認知症コーナーに置いてあります。イロイロご相談く
ださい！

水虫退治 秋の陣！

気温と湿度が下がるこれからの季節は菌の活動が低調になります。

今こそ水虫退治のチャンスです！



水虫の治療の目的は「**症状をなくすこと！そして白癬菌を完全に除去すること！**」なので不完全な治療だと完治しません！あなたの治療方法はありますか？

★まず本当に水虫か？検査してもらいましょう。

「足がかゆいだから水虫だろう」とかゆいときだけ軟膏などを塗っていませんか？

似たような症状で湿疹だったという患者さんもいます。まずは検査で確定してもらいましょう。

★水虫と診断されたら、治療を根気よく続けましょう！

自己判断で塗ったり、やめたりしていませんか？

●塗り薬は広い範囲にわたって塗る！

菌は症状がなくても潜んでいます。

足指の間の水虫でもかかとから足裏まで

全体に塗りましょう！



●1か月で改善したとしてももう1か月続けよう！

治ったと思ってもまだ菌は潜んでいます。再発しないように根気よく

★水虫にならないために！

●感染の危険が多い場所に行ったときは帰ってから足を洗いましょう。

感染経路の多くは水虫患者さんの足から落下した鱗屑に潜んでいる白癬菌です。

大衆浴場やプールなどに高確率で落ちています。足の底に付着してもすぐに感染するわけではないので（12時間ほどかかる）帰ってからでも足を洗うことで予防できます。

●足が蒸れないように普段から心がけましょう。

白癬菌は湿度70%以上、温度15度以上で増殖します。毎日同じ靴を履かない！

女性もブーツを乾燥させて履くように心がけましょう。

●家族に水虫の人がいたら一緒に治療しよう！

家族に水虫の人がいたらうつります。

おかしいと思ったら早めの治療を心がけましょう。

〈予防のための生活法〉

◎長時間靴を履かない



◎通気性のよい靴を選ぶ



◎足の指を開く



◎1日1回入浴



おくすりクイズ!

○ ×クイズです!

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1: まだ糖尿病予備軍なので、なにもしなくても大丈夫?

問2: みどり薬局で、水虫の一般薬が買える?

問3: 認知症は、自分ではどうしようもない?

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 2015年11月末日 (当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

正解者には、抽選で、みどり薬局で使える商品券(500円分)をお送りします。ご応募、お待ちしております。



8月24日は全国一斉の薬害根絶デー!

今年もみどり薬局職員はアオッサ前で呼びかけました!

1999年8月24日、厚生省は薬害エイズ事件を反省し、薬害再発防止を決意する「誓いの碑」を庁舎正面に建立しました。全国薬害被害者団体連絡協議会は、この日を「薬害根絶デー」としました。

子宮頸がんワクチン被害もありました! ワクチン接種が2010年度から公費助成され、

多数の健康被害を発生させました。現在、接種の積極的な勧奨は中止。接種後、手足のしびれや脱力、けいれんなどの副反応。記憶障害をおこした少女もいます。安全性を検討した委員15人の中11人がメーカーから金銭を受け取り、癒着が問題となっています。

薬害と副作用被害は違うのです :たとえば高血圧の薬は血圧を下げるために用いますが、人によつ

ては皮疹などの症状が副作用として発生することがあります。一方、薬害は国や製薬企業などによって医薬品の危険性に関する情報(副作用を含む)が隠ぺい、軽視、わい曲されたまま使用され、健康被害が社会的に広く及ぶ場合を言います。薬剤師は、薬害を食い止める努力が必要です。

検査値を確認させて頂いています。

お薬の中には、腎臓や肝臓の負担になるものがあります。薬局では、患者様が安心して服用できるよう、患者様から検査値を確認させて頂き、お薬やお薬の量を医師と相談しています。検査結果をもらったら、

みどり薬局でご相談ください。