



ヘルスアップ ニュース

3月号 [Vol.20] フジカワ調剤薬局

3月号 平成28年3月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

不眠

『春眠暁を覚えず』という言葉があるように、春の夜はまことに眠り心地が良い季節。一方、近年は十分に眠ることができず、脳と体を休めず悩まれている方が増えています。

不眠の種類は・・・

【不眠は4つのタイプに分けられます】

- * **入眠障害** (なかなか寝つけない)；布団に入って、寝付くまでに30分～1時間以上かかるタイプ。
- * **熟眠障害** (ぐっすり寝た気がしない)；睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感が得られないタイプ。
- * **中途覚醒** (夜中に何度も目が覚める)；睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きた後なかなか寝つけなくなるタイプ。
- * **早朝覚醒** (朝早く目が覚める)；朝早いうちから目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまうタイプ。



不眠の原因は・・・

【不眠の原因に5つの要因が考えられます】

- 1. 身体的原因**；けがや手術の後の痛みなど、体のどこかに痛みがあるために眠れない。
- 2. 生理的原因**；深夜労働や交代勤務制で昼夜が逆転した生活などで、一定の生活リズムを保つことが難しくなり、体内時計にズレが生じ眠れない。
- 3. 心理的原因**；仕事の事が気になるとか人間関係のトラブルなどで疲れとストレスを感じ眠れない。
- 4. 精神医学的原因**；ノイローゼ・うつ病など、心の病気が原因となって眠れない。
- 5. 薬理学的原因**；コーヒー、緑茶の飲用やタバコなどにより目がさえて眠れない。

※不眠や睡眠不足を改善するには、規則正しい生活習慣を身につけることやストレスへの対応力を高めることを心掛ける必要があります。

不眠と生活習慣病の深い関係・・・

慢性的な不眠や睡眠不足は、うつ病などの精神疾患につながるだけでなく、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になることが分かっています。眠れない事で、疲れがとれないとかストレスが溜まりやすくなると、血液中にコルチゾール(ストレスホルモン)が多く分泌され、血糖値や血圧が上昇します。不眠症状のある人では、ない人に比べて糖尿病になるリスクが1.5～2倍高くなり、睡眠時間が5時間以下の人では、高血圧になるリスクが2.1倍だったという報告もあります。

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

『彼岸』ってどういう意味？！

春分の日(今年は3月20日)をはさんだ前後3日、計7日間は「春のお彼岸」。墓参りをして先祖の供養をするのが一般的だ。

「彼岸」はサンスクリット語の「波羅蜜多」の訳で、文字通り岸の向こう側のことを指す。生死を超越できず、さまざまな煩惱に悩むこちら側の世界である「此岸」に対し、それを解脱して悟りを開いた涅槃の境地が「彼岸」というわけだ。

お彼岸にお墓参りをするのは、この日は太陽が真東から昇って真西に沈むので、落日を通して西方にあるとされる極楽浄土と交わることができると考えられていたから。また、彼岸の語源は「日願」であったという説もある。いずれにせよ、太陽信仰と仏教の考えが交わって、彼岸の行事として出来あがっていった。

今月の出来事

今年もインフルエンザが流行！！

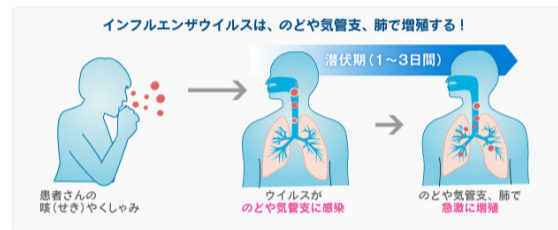
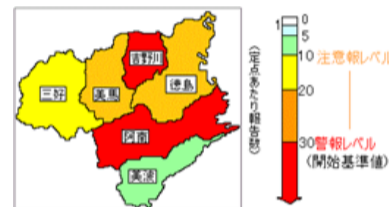
今年も全国でインフルエンザが1月15日に流行り始め、それ以降、急激に感染者数が増加しています。例年より1ヶ月ほど遅いシーズン入りですが、徳島県においても「インフルエンザ警報」が発令され、大流行となりました。三好保健所管内では、2月後半の報告件数でも注意報レベルを超えていました。私の店に来られた患者さんも、インフルエンザA型とB型が同程度ようです。3月の始めまで続きそうなので、うがいや手洗いの励行など、十分な注意を呼び掛けているところです。

「インフルエンザ 警報・注意報情報」

平成28年第6週 (2月8日～2月14日)

* **警報レベル保健所** [阿南、吉野川保健所]

* **注意報レベル保健所** [徳島、美馬、三好保健所]



胃検診騒動顛末記

この所しばらく主人の様子が変にイライラしたりふさぎ込んでいたりとおかしい時がありました。如何したのかと話を聞いてみると、年末に受けた検診で「胃のカメラによる再検査」の通知が原因だと分かりました。自分の体のことでもありすぐ病院に行くよう勧めましたが、普段のお客様に健康指導をしている主人の姿はどこえやら、どうも返事ははかばかしくありません。なんでもその昔、仕事を始めてすぐ職場でのストレスか、胃の調子が悪くなって、生まれて初めて胃カメラを飲んだ時、飲んで吐き飲んで吐きと、ずいぶんしんどい思いをしたことがトラウマとなって、躊躇しているみたいでした。でも何とか説得してやっと検査を受けてもらい、「慢性胃炎」とのことです。まずはホッとしました。もっとも、今後は大好きな

お酒は少し控えるように、休肝日を作るように言われ、少し残念そうな主人を見ながらも一安心。健康であることの大切さをしみじみと感じさせられたところです。

“おとうさん。いつまでも元気でいてね！”
由紀子



* 3月のイベント情報 *

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

* 3月健康宝くじ 当選番号発表 *

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

- 1等賞 1818
- 2等賞 1515
- 3等賞 614 895
- 4等賞 597 630 763 809 916
- 5等賞 00 23 37 45 52 69 78 89



燭台のあかり灯りて
藪(ろう)たげに
おはす内裏の細おもて照らす
堀江市清遺歌集より