



# ヘルスアップ ニュース

## 7月号 [Vol.24] フジカワ調剤薬局

7月号 平成28年7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—

#### ◆夏に気をつけたい心臓疾患◆

暑くなると、睡眠不足になりやすい、暑さ自体がストレスとなる、汗で体内の水分やミネラルが減少するといったことが原因となり、心臓に負担をかけます。夏に症状が出やすい心臓疾患は、主に3つあります。

#### 1. 不整脈・心房細動

正常な心臓は、1分間に50～100回と一定のリズムで心臓の筋肉を動かし、血液を送り出します。これを拍動と言い、拍動が何らかの原因（加齢、高血圧など）で乱れてしまった状態が『不整脈』です。不整脈の中で特に増えているのが、拍動が速くなる『心房細動』です。心房細動を起こ



すと、脈の乱れや動悸、息切れや血圧低下といった症状が出てきます。また心房細動を放置すると、脳梗塞や心不全になります。特に夏は体の水分やミネラルが少なくなって血液がドロドロになり易いため、心臓内で血栓ができやすく、できた血栓が脳に行くと脳梗塞になる恐れがあります。

#### 2. 狭心症・・・一歩手前！

心臓の筋肉は「冠動脈」という血管を流れる血液から酸素や栄養素が供給され、休みなく働き続けます。ところが冠動脈の痙攣や、動脈硬化が起きると、体を動かしたときなどに、心臓に十分に血液を送れず、心筋が一時的な酸欠状態（虚血）となります。これが『狭心症』です。心筋梗塞一歩手前の状態と言われます。

#### 3. 心筋梗塞・・・命にかかわる！！

冠動脈で生じた動脈硬化を放置すると、血管のアテロームを覆う膜が破れ、そこに血液中の血小板が集まります。すると血栓ができて冠動脈を塞いでしまいます。血管が塞がると、心筋に酸素や栄養素が届かなくなるため、心臓の筋肉が壊死して心臓がうまく動かなくなります。これが「心筋梗塞」です。\*狭心症や心筋梗塞が生じると、胸に数分間持続するような痛みが出ます。また、胸だけでなくあごや喉、左肩・腕など一見心臓と関係の無い箇所が傷むこともあります。

※こんなことに気をつけよう！※（発症予防）

#### 食事

- タンパク質や野菜を中心に、1日30品目の食品をとる。
- 3食きちんと食べる。
- 塩分は1日9g以下に（すでに発症している人は1日8gまで）。
- 水分を定期的に補給する。

#### 運動・日常生活

- 適度な運動を行い、心臓に負担をかける肥満を防止する。（ウォーキングや水泳などの有酸素運動がいいです）
- お風呂は38～40℃くらいのお湯で入る。
- 発症したら、早足や重い荷物を持つことは控える。
- ストレスをためすぎない。睡眠を十分に取る。



#### \*今月の出来事\*

6月12日（日）ホテル新大阪コンファレンスセンターで「子宝カウンセラーの会」が行われ、私もこのたび『子宝カウンセラー』の認定証をいただくことができました。今までこの講習会に、何度も大阪まで通った甲斐があったというものです。この会はたくさんの不妊で悩む夫婦を、薬学的な面からサポートする会なのです。今回、北海道から参加している先生も含めて5名が表彰していただきました。

自分が『子宝カウンセラー』として認めていただいたことに身の引き締まるような思いを抱くとともに、今後も今まで以上にカウンセラーとして必要な学術を研鑽し、子宝を望む一人でも多くの方々に寄り添い、適切なアドバイスをしてさしあげ、喜んでいただけるよう頑張っていくという思いを強くしたものでした。

由紀子



#### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 土用にウナギを食べるのはなぜ？

土用は本来、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬それぞれの直前の18日間を指す。したがって年4回の土用があるが、今ではたんに土用といえば夏の土用をいう。いっぽう、日本暦では1日ごとに干支が当てられているので、土用の18日間には「丑の日」がかならず含まれる。それを「土用の丑の日」というわけだ。そのウナギを食べるきっかけは、江戸時代に平賀源内が、鰻屋から売り上げ向上の相談を受け、「丑の日は鰻で夏バテ防止」と張り紙したら評判になったとか。そもそも当時、丑の日に「う」の付くものを食べると体によいという巷説があり、ウナギには良質なたんぱく質や脂質に加え、ビタミン、ミネラル、カルシウム、コラーゲンなどがバランス良く含まれているため、源内だからこそ、ウナギを推したともいわれる。

#### 久しぶりの無二の親友来訪

うっとうしい梅雨の晴れ間で今年一番の猛暑日、私にとってはとてもうれしい訪問者がありました。幼児期から何をするのも一緒！この年までずっと、大の仲良しでやってきた友達が、本当に久しぶりに元気な顔を見せてくれたのです。結婚して広島の方へ行ってからは、年に数回実家へ帰ってくるのですが、そのつどお店へ足を運んでくれます。このところしばらく会ってなかったのですが、実家に帰るより先にお店にやってきてくれました。「ワー さっちゃん。久しぶり！」「ゆきちゃん。元気だったで！」と、幸せそうな、元気そうなイキイキした様子に、このときばかりは歳のことも忘れ、まるで10代の無邪気な乙女時代にもどったようで、今の世の憂さも不満も忘れ、ただただ楽しい会話がはずみました。親友とはありがたいもの。私にとって心と温かなひと時で、また明日からの生きる糧になりそうです。

『さっちゃん。ありがとう！いついつまでも元気でね！！』

由紀子

#### \*7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

#### \*7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 3904
- 2等賞 3947
- 3等賞 935 571
- 4等賞 508 619 734 874 969
- 5等賞 01 12 27 44 53 62 83 98



堀江市清 遺歌集より

蝸牛あゆむともなく歩めるを  
しばし見て立つ庭の夕映