



# ヘルスアップ ニュース

## 1月号 [Vol.30] フジカワ調剤薬局

1月号 平成29年1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

### 新年のご挨拶

代表 藤川 真吾

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。皆様におかれましては、新たな気持ちで、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年も私どもは、皆様が『元気で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生』を送っていただくためにも、“防げる病は未然に防げ！それが当店の使命です。”をモットーに、皆様の健康づくりのパートナーとして、親身になって応援させて頂きたいと願っているところです。

当薬局も、2月で開局5周年を迎えることとなりました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。これを機に、一段と飛躍の年にしたいものとお願いいたしております。

### \*今月の出来事\*

#### 恒例の“年末謝恩セール ガラガラ抽選会”実施

恒例の“年末ガラガラ抽選会”を12月12日(月)～14日(水)に開催しました。

今回は、初日の一番目に抽選にこられたお客さまに、最初の一球目で1等賞が当たったり、最終日には、抽選券一枚を握り締めて「ガラガラ忘れとった～」と、急いで飛び込んでこられたお客さまに、特賞が当たったりと驚きの連続でした。

今回も「カラコロン」と色とりどりの玉がでるたび、ため息と喜びの声があり、楽しく盛り上がった3日間でした。



### 『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—

### “糖尿病を知ろう！”

#### ●○糖尿病とは？○●

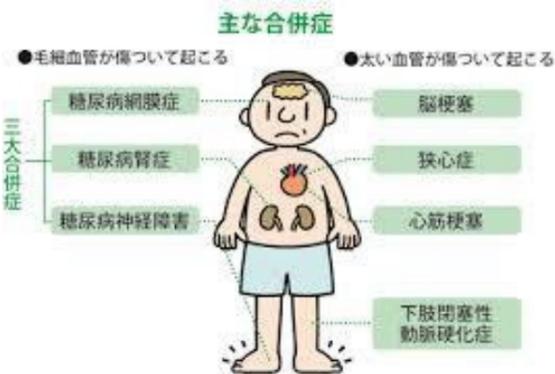
糖尿病は、血液中のブドウ糖が異常に増え、その結果、体のさまざまな部分に障害が起こる病気をいいます。本来糖質は、ご飯やパン、果物やアルコールに含まれていて、それが消化吸収されブドウ糖になると血液の中に入り、インスリンというホルモンによって、身体を動かすエネルギー源となったり、一部はグリコーゲンとして肝臓に蓄えられます。しかし、インスリンが不足したり、働きが悪くなると血液中のブドウ糖がうまく使えず、血中のブドウ糖濃度(血糖値)の上昇が起こってきます。

#### \*糖尿病の診断基準・数値\*

- 1) 空腹時血糖；126mg/dl 以上
- 2) 75 gのブドウ糖を飲み2時間後の血糖 200mg/dl 以上
- 3) 随時血糖：200mg/dl 以上
- 4) ヘモグロビンA1c 6.5%以上

#### ●○糖尿病を放っておくと・・・○●

糖尿病は、すぐに症状が現れないので、気づかなかったり、放っておかれやすい病気ですが、血糖値が高い状態が続くと体のさまざまな部分に障害がでてきてしまいます。中でも糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症は3大合併症といわれています。



#### ●○糖尿病を予防するために・・・○●

「生活習慣病」である糖尿病の予防の為には一人ひとりが自分の適正体重を知り、それに向かって体重コントロールをする、過食や脂肪の過剰摂取に注意し、適正な食事をとること。また一日500歩でも1000歩でも意識して多く歩くようにするといったことが糖尿病を抑制するために必要となってきます。糖尿病の誘因は過食、運動不足、肥満、ストレスが挙げられます。糖尿病の発病と進行の予防はこれらを改善すること、すなわちバランス良く「食べ」、「動き」、「くつろぐ」ことです。

### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 正月に食べるおせち料理の「おせち」って？！

一年を竹の節のように区切り、盆や正月など、特別な日を設けたのを、中国では「節：せち」とよんでいた。日本でも節日の会食を「節会：せちえ」、そこで出される食べ物を「お節」とよぶようになった。現在では、節句の第一番にあたる正月の料理を「おせち料理」というようになった。おせち料理には、正月を祝う肴や入れる食材、調理法やお重の組み合わせなど、地方によって違うし家の格式によっても内容が違う点がたくさんある。いずれにせよ、新しい年を祝い、子孫繁栄や無病息災を願う気持ちが込められていることには変わりはない。

### 感謝の心をもって

月日の経つのは早いものです。あっという間に新しい年を迎えることとなりました。嬉しかったこと、悲しかったこと、びっくりしたこと、いろんな出来事がありましたが、一番ありがたかったのは、風邪ひとつひくことなく、夫婦とも元気に過ごせたことでした。

健康であるからこそ笑顔でいられる。優しい心で人さまに対処できる。明日への希望を持って頑張れる。沢山あるくすりやさんの中からわざわざ私どものお店に足を運んで下さる。そんなお客様一人ひとりに感謝して。本当にありがとうございました。

今年も輝かしい未来目指して、笑顔いっぱいの元気をさし上げたいと思います。どなた様にとりましても、幸せいっぱいの素晴らしい一年でありますように、心からお祈り申し上げます。  
由紀子

### \*1月のイベント情報\*

◎平成29年1月4日より通常営業

来店時粗品プレゼント！

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

\*1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 7000
- 2等賞 6969
- 3等賞 501 701
- 4等賞 555 666 777 888 999
- 5等賞 10 20 30 40 50 60 70 80



正月の二日朝より酒のみて  
ほろりと酔ふはこころのどけし  
堀江市清 遺歌集より