



# ヘルスアップ ニュース

6月号 [Vol.35] フジカワ調剤薬局

『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—

## “白内障”

### ◆◆白内障ってどんな病気？◆◆

白内障は目の中にある無色透明の「水晶体」が白く濁る病気です。水晶体はカメラのレンズにあたる部位で、水晶体が濁ると、光がうまく通過しなかったり、散乱したりします。そうすると「目がかすんで霧がかかったように見える」「視力が低下して小さな文字が見えにくい」「特に屋外でまぶしく感じる」「遠くを見るための眼鏡や老眼鏡が合わなくなる」などの症状があらわれます。また、白内障は50歳以上の約50%、80歳以上の80~100%に症状があるといわれるほどよく起こる目の病気です。



### ◆◆白内障の原因：水晶体の老化現象◆◆

白内障は水晶体の変性によって起こります。水晶体は水とタンパク質から構成されています。水晶体の主成分である「クリスタリン」というタンパク質が変性すると、徐々に硬くなり、次第に白く濁ってきます。この変性は9割以上が老化による酸化ストレスによって引き起こされます。他にも糖尿病の合併症として起こったり、紫外線、スポーツなどによる水晶体の外傷やステロイド薬の副作用が原因となることもあります。

### ◆◆治療・手術◆◆

クリスタリンは新陳代謝によって交換・補充されることはないため、いったん混濁した水晶体を再び透明化させることはできません。白内障はゆっくり進行するため、症状が日常生活に支障をきたすものでなければまずは経過を観察し、支障を来すようになったら手術を検討します。

手術には、主に超音波乳化吸引術が行われています。具体的には角膜と強膜の境界を2~3mm切開し、超音波を発する手術器具で水晶体を細かく砕いて吸引した後、眼内レンズを挿入します。手術時間は10~20分程度で準備時間を含めても、1時間程度で終了します。患者さんの体への負担が少ないため日帰りも可能です。

### ◆◆予防法◆◆

白内障の予防には、水晶体の老化を防ぐことが大切です。水晶体を紫外線から直接守るために、UVカットのサングラスや帽子など着用しましょう。白内障は主に、加齢が原因なので全身の老化を遅らせることが大切な予防法といえます。睡眠不足やストレスを避け、緑黄色野菜など、酸化を防ぐビタミンA・C・Eを多く含む食品を摂りましょう。日頃からバランスのよい食事や適度な運動を心掛けましょう。

また、ルテインは目の黄斑部に多く存在しますが水晶体にも存在し、水晶体の老化を防ぎ、改善すると考えられています。ルテインは体内で合成することができないので、目の老化を防ぐためにも積極的に摂りましょう。

## \*今月の出来事\*

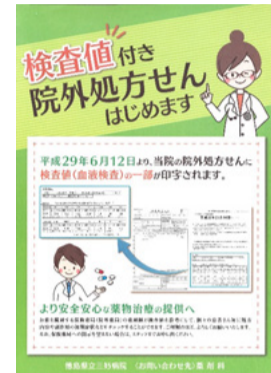
### 「三好病院・院外処方せん、一部変更！」

三好病院では、患者様により良い医療を提供できるように、6月12日より院外処方せんに検査値(血液検査の一部)が印字されます。

処方せんを受けた薬局では、お薬の説明だけでなく、複数の医療機関からの薬が重複して処方されていないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかチェックしたり、必要に応じて飲み残しや飲み忘れがあった場合の残薬の調整などを行っております。

今回、処方せんへ検査値の印字することで、薬剤師が検査値を参考に、処方内容や副作用の初期症状などチェックすることができ、患者様の状態を確認した上で調剤ができるようになり、より安心・安全な薬物療法の提供が出来るようになります。

このようなチェックをより効果的に行うためにも、「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」をもたれることをお勧めいたします。



## —明笑気楽—「知って得する雑学」

### 二十四節気の「芒種(ぼうしゅ)」ってどんな意味?

「芒種」とは二十四節気のひとつ。現在の暦では6月6日頃を指すほか、この日から夏至までの期間を指す場合もある。この時期はちょうど紫陽花が咲き、蛍が飛び交い、梅の実が色付き始め、百舌鳥が鳴き始めるのもこのあたりと言われている。「芒種」の「芒」とは、稲や麦などイネ科の植物の穂先にある、細い毛のような部分のことで、つまり芒種とは「穀物の種蒔きに適した時期」という意味になる。しかし、実際には稲の種まきはこれよりも早い時から行われ、ちょうど田植えに追われる時期にあたる。この頃には、全国で御田植え祭が行われ、田植えとともに五穀豊穡を祈って舞なども奉納される。故に芒種には、多くの生命が息吹き、その命の輝きが見られる時期なのだ。

### 「バラ栽培に挑戦！」



爽やかな初夏を思わせる風が吹くとともに、今年の2月に家の庭先に植えたバラの苗が私の腰を越えるくらいに元気に成長し、薄い黄色とピンク色の可愛い花を咲かせました。毎年、春と秋には季節の花を植えかえて、四季折々の花を楽しんでいましたが、今年は初めてバラへの挑戦だったので、少々不安でした。虫がつきやすいから枯れてしまわないか、ちゃんと育ってくれるかと心配しながらも、栄養剤や殺虫剤を与えて手探りで栽培でしたが、可愛い花が顔をのぞかせてくれたときは、思わずガッツポーズ！うれしさもひとしおでした。心を込めて育てていけば、花は花なりに応えてくれるものなのですね。これからも色とりどりの花を咲かせて、私たちの目を楽しませて下さいね。

由紀子

## \*6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

\*6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 3476
- 2等賞 3499
- 3等賞 126 485
- 4等賞 009 196 281 310 425
- 5等賞 02 17 35 43 52 63 71 87



この溪の青葉がくりしまぎれなき  
 郭公のこゑまさか聞ゆる  
 堀江市清 遺歌集より