



ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.42] フジカワ調剤薬局

1月号 平成30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、皆様がこれからも元気で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生を送っていただくためのご提案をさせて頂きたいと思っております。今後とも皆様の元気づくりのパートナーとして、スタッフ一同皆様のお役に立てるよう、一層の努力をもってご厚情にお応えしてまいります。

本年も変わらぬご愛顧のほど心よりお願い申し上げます、新年にあたってのご挨拶とさせていただきます。

『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—

寒くなるとトイレがどうして近くなるの!?

◆◆寒くなるとトイレが近くなる?

どうして寒くなると、トイレに行く回数が増える(頻尿)のでしょうか?気温の変化に合わせた体の自然な反応と言えますが、原因はいくつか考えられています。

- 1) 暑いときに比べると汗や水蒸気となって体から出て行く水分が減り、体の水分が多くなり過ぎるから。
- 2) 手足など体の末端の血管が縮むので、体の中心の血液量が増えて、それを減らそうとするから。
- 3) 寒いとおしっこを出そうとする交感神経のはたらきが強くなるから。

◆◆寒くなるとトイレが近くなるのはどんな人?

誰でも寒くなるとおしっこの回数は増えがちですが、特に回数が多い人はどんな人でしょうか?

- 冷えが強い
- 運動不足
- 強いストレスを感じている
- 更年期障害がある
- 前立腺が肥大している
- 糖尿病と診断されている
- 膀胱炎や尿道炎など細菌感染症にかかっている
- コーヒー、お茶などカフェイン入り飲料やビールなどお酒をたくさん飲む
- 降圧剤など、利尿作用の強い医薬品を服用している



◆◆体の水分調整

体の水分は、飲んだりして体に入る量と尿や汗となって体から出て行く量が、下の式のようにバランスが取れています。気温が下がると水蒸気や汗の量が減って、尿量が増えるとされています。カッコ内の数字は体重60kgの健康な人の場合の大体の量です。

$$* a + b = c + d + e + f$$

- a) 飲料や食物として口から入れた水分 (2000 m L)
- b) 各栄養素が代謝されたときに発生する代謝水 (300 m L)
- c) 体表や呼気の水蒸気 (900 m L)
- d) 尿 (1300 m L) なるから。
- e) 便 (100 m L)
- f) 異常排泄 (汗、下痢、嘔吐、など)

◆◆おしっこの作り方

血液が腎臓に入ると、まず糸玉状の毛細血管の塊である糸球体でろ過されて「原尿」となって、尿細管に入ります。この原尿の量は1日に150リットルにもなります。尿細管では原尿から99%の水分とともに体に必要なものを再吸収して、1%だけが尿として尿管から膀胱に送られます。膀胱は約500mLの容量があり、150mL~300mLの尿が溜まると、尿意を感じて排泄されるのです。



◆◆寒いときの頻尿を予防・解消するための日常生活のポイントとは?

- *体を冷やさない* 寝るときに靴下を履く、肩当てをするなど衣類を工夫して、体を冷やさないようにしましょう。
- *体の中から温める* 少し大股のウォーキングなど、筋肉がしっかり動く適度な運動をしましょう。体を温める素材を使った温かい食事をしましょう。ゆったりとした入浴も心がけましょう。
- *尿道括約筋を鍛える* 肛門絞め運動で、尿道の周りの筋肉を鍛えましょう。また「トイレに行きたいな」と思っても十分ほど我慢して膀胱の蓄尿量を増やしましょう。
- *病気を治す* 尿量が増える基礎疾患を治療しましょう。ストレスを溜めずに、ぐっすり睡眠をとりましょう。

今月の出来事

恒例の“年末謝恩セール ガラガラ抽選会”開催

“年末謝恩セール ガラガラ抽選会”を12月13日(水)~15日(金)に開催しました。恒例のガラガラ抽選会となりますが、毎年いろんなハプニングが続出。色とりどりの玉が出るたび景品にとらめっこするひとや勢いよく回し受け皿から飛び出した玉をあわてて拾いに行くひとなど、そのたびに笑いとため息が溢れ楽しい3日間でした。年末のお忙しい時にお越し下さり、楽しんで頂いたことに感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

「鏡開き」はなぜ“開く”というのか?

1月11日は鏡開き。神様にお供えていた鏡餅を下げて、本来は木槌でたたき割って皆で分けていただく。鏡開きは、もともと武家社会での風習。武家では男性は鍬や兜に「具足餅」として、女性は鏡台に「鏡餅」としてお供えていた。しかしこれを分けるさい、刃物は使えない。武家では「切る」という言葉はご法度だからだ。そこでたたいて割るようになったのだが、おめでたい行事に「割る」という言葉も縁起が悪い。そのため、「運を開く」に引っ掛けて「鏡開き」と呼ぶようになり一般にも広まったようだ。

「笑う門には福来る」

皆様方のあたたかい励ましのお言葉やお心遣いを頂きながら、おかげ様で新しい年を迎えることができ、心よりお礼を申し上げます。

「笑う門には福来る」ということわざがあります。笑うことは、心と身体を元気にしてくれて、病気の予防や治す力が高まり、ストレス解消にもなります。笑うときは、腹の底から大いに笑いましょう。健康は笑いとともにやってきます。今年もたくさん笑って過ごしましょう。皆様方にとりましても、幸せいっぱい素晴らしい一年でありますように、心からお祈り申しながら。

由紀子

1月のイベント情報

◎平成30年1月4日より通常営業。

◎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 6999
- 2等賞 6977
- 3等賞 666 888
- 4等賞 500 600 700 800 900
- 5等賞 10 20 30 40 50 60 70 80



薄ら日の射してしづけき正月の
元日なり庭に笹鳴くくさす
堀江市清 遺歌集より