



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.46] フジカワ調剤薬局

5月号 平成30年5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—

“ストレス病”

五月病とは？

“五月病”は、新学期が始まって1カ月ほどたった頃の学生などに多く起こることから名づけられた症状ですが、医学的な定義ではなく『適応障害』の一種です。症状として・・・やる気が出ない、無感動・無関心、不安や焦りを感じるなどの精神症状や、疲れやすい、食欲がわからない、体調がなんとなく優れないなどの身体症状が現れ、睡眠や生活リズムが崩れて登校や入社困難の傾向があります。



実は怖いのはストレス病！

ストレスや心の問題による病気はこの季節だけのものではなく、私達の周りには常にその原因と可能性があるのです。元々私達の体にはストレスに抵抗する力が備わっていますが、過剰なストレスが長引くと心も体も疲れ果ててしまい、様々な症状として表れてきます。このような「ストレス病」は、症状が“心”に現れると神経症、“体”に現れると心身症と呼ばれます。体に現れた場合、生活習慣とも相まって様々な重篤疾患へとつながる事もあるのです。

◎**神経症とは**…ノイローゼとも言われ、ストレスやショックへの反応が心に現れ、その影響で心身に症状を引き起こす病気です。強い不安が続くのが特徴で、神経質や心配性の人に起こりやすいとされています。

*** 神経症の一例 ***

不安神経症:突然強い不安に襲われ、動悸や呼吸困難、発汗などの発作を起こすパニック障害と、漠然とした不安がいつまでも続き、動悸やめまい、倦怠感などを訴える全般性不安障害があります。若い女性に多い神経症です。

恐怖症:高所恐怖症や体臭恐怖症、視線恐怖症など、特定の物や場所などに強い不安や恐怖を感じる神経症で、他の人にはなんでもないことが原因となって、日常生活に支障を起こすこともあります。

強迫神経症:本人の意に反してある行動や考えを止められず、繰り返してしまいます。何かさわると手が汚れた気がして、いつまでも手洗いを繰り返す洗浄強迫神経症などがあります。

心気症:自分は病気でないかと思い込み、執拗にこだわる心の病気です。

◎**心身症とは**…心のストレスや問題が 発症や経過に大きく関わる体の病気の総称です。心身症として起こる病気は実に広範囲で、生活習慣病もストレス が原因で生活が乱れて起こる心身症の場合があり注意が必要です。

*** 心身症に関わる疾患の一例 ***

胃・十二指腸潰瘍、本態性高血圧、神経性狭心症、偏頭痛、気管支ぜんそく、メニエール症候群、アトピー性皮膚炎、不眠症、自律神経失調症

●●●● 心のストレスを予防しましょう ●●●●

現代社会ではストレスのまったくない生活を送るのは難しいですが、ストレスに負けない心と体を作り、ストレスとうまく付き合う工夫をしましょう。

* 今月の出来事 *

お薬手帳の必要性について！

平成30年度より、お薬手帳の必要性が明確になりましたのでご報告いたします。

『お薬手帳』は、患者さまが「いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったのか」という薬歴を残すための手帳です。複数の診療科や医療機関に通っている患者さまの場合、お薬の飲み合わせによっては、思わぬ副作用が出てしまうことも考えられます。お薬を安全に服用するためにも、『お薬手帳』をぜひご活用してください。



活用するにあたり、ご留意して頂くことは、まず複数のお薬手帳をお持ちの方は、必ず1冊にまとめてください。診察のときや薬局でお薬をもらうときは、お薬手帳をみせるようにしましょう。また、お薬手帳には、今飲んでる市販薬やサプリメントの記載やアレルギー歴、副作用歴や既往歴などを書いておきましょう

美味しい春の味覚を堪能！

風薫る爽やかな五月、野山も新緑に包まれてポカポカお日さまが大変嬉しい先週の日曜日、香川に出掛けていた主人が「道の駅で見つけたぞ！」と言って、旬の食材の“たけのこ、わらび、いたんぼ”を手にいっぱい持って帰ってきました。「ありがとう」と言ったものの美味しくできあがり、食卓に並ぶまでには下処理が大変！早速、大きなお鍋にお湯を沸かし、たけのこいたんぼの皮を悪戦苦闘して剥いていたら、見かねた主人と一緒に手伝ってくれ、何とか下処理が終了しました。

ひと晩置いて、この旬の材料を使って今まで作ったことのない料理にも挑戦してみました。頑張ったかいもあって、「お～。これは美味しい！」と言いながら舌鼓を打ちつつ春の味を堪能する主人の様子に、まずは一安心の私でした。 由紀子



* 5月のイベント情報 *

《個別・健康相談会 開催》

日時：5月18日（金）18：00～ 場所：フジカワ調剤薬局

講師：中本 宗宏先生 〔・健康相談アドバイザー・温灸指導士

・子宝カウンセラー指導士・薬膳アドバイザー・カッサ指導士〕

*参加費無料 限定3組〈予約制〉

*事前に相談内容のチェックをさせていただきます。

・頭痛や肩こりでお悩みの方！ ・膝や腰の痛みでお悩みの方！

・不妊症でお悩みの方！ ・アトピーでお悩みの方！

・なかなか疲れが取れない方！ など

*体質改善や体質強化や食生活や生活習慣など、身体が元気になるアドバイスをして頂きます。 ★お薬の相談は、薬剤師：藤川真吾が承ります★



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

端午の節句の『端午』ってどういう意味？

5月5日という現在は「こども日」だが、もともとは五節句のひとつである「端午の節句」にあたる日だ。季節の変わり目であり、急に暑くなるとこの時期は体調を崩したり、亡くなったりする人が多く、古代中国では悪月とされていた。穢れや災厄を祓うため、人々は蓬で作った人形を門戸に掲げたり、菖蒲を酒に浮かべて飲んだり、蘭を入れた湯を浴びたりしたのが、日本に伝わったようだ。5月は干支で午にあたり、その最初の午の日に行われたため、初めてという意味の「端」をつけて「端午」と呼ぶようになったとされる。武家の時代になってから、菖蒲が「尚武」に通じることから。「端午の節句」の行事が盛んになっていったようだ。

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

* 5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 2850
- 2等賞 2900
- 3等賞 970 899
- 4等賞 586 699 710 890 940
- 5等賞 02 18 26 32 48 57 67 78



青葱の土まだにほふひとたばね
誰ならむ朝の門におきしは
堀江市清 遺歌集より