

11月号 平成30年11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



ヘルスアップ ニュース

11月号 [Vol.52] 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—

“ストレスと胃”

私たちは、様々なストレスにさらされながら生活していますが、このストレスにより悪影響を受けやすい臓器に胃・腸があります。特に胃は、精神的ストレスの影響を強く受けやすく、「胃がキリキリ痛む」、「腹がたつ」といった経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

◆胃潰瘍とは??◆

胃から分泌される胃液には、胃酸やペプシンとよばれる消化酵素などが含まれ、その強い消化力で食物を消化してくれます。一方、私たちの胃は、胃液により自分自身が消化されないように、胃の表面にある粘膜から粘液を分泌して、身を守っています。しかし、色々な要因によってこの粘膜が障害を受けて抵抗力が低下すると、胃液が自分自身を溶かしてしまい、胃に穴のようなへこみや傷ができるのが胃潰瘍です。症状としては、みぞおち辺りにかけての胃の痛み、胸焼けやゲップ、吐き気などを感じたり、ひどい場合には、血を吐いたり、コールタールのような黒い便が出ることもあります。

◆原因◆

胃の健康には、粘膜を守ってくれる「防御因子」と、それを障害する「攻撃因子」のバランスが保たれていることが大切です。

胃潰瘍が起こるメカニズムの要因として、「防御因子」と「攻撃因子」のバランスを保つ自律神経（交感神経と副交感神経）の働きがあります。ストレスは、この自律神経に悪影響を及ぼしてバランスを崩し、潰瘍をできやすくします。ストレスにより交感神経が興奮すると、胃の粘膜への血流が低下し、抵抗力が下がります。加えて、白血球の一種が増加するため、活性酸素の発生も増え、胃の粘膜を傷つけるといわれています。

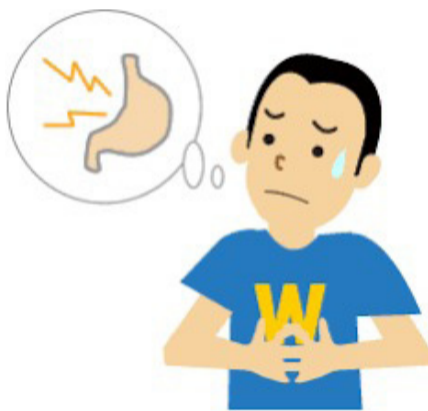
また、自律神経が乱れると、副交感神経も刺激され、胃酸の分泌を増やすこともあるようです。胃粘膜の防御機能が低下した状態で、胃酸の攻撃を受けることになるため、さらに胃の痛みや胃潰瘍へとつながりやすくなります。また、もうひとつバランスを崩す要因に、「攻撃因子」として「ピロリ菌」の影響もあることが分かってきました。

・・ピロリ菌って何?・・

ピロリ菌は、アンモニアを出すことで、強い酸性の胃酸を中和して自身を守り、胃の表層を覆う粘液の中に住みつく細菌。感染したまま放置しておくと慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がんなどが引き起こされることがある。ピロリ菌の感染には衛生環境が関連するといわれており、日本では中高年に多い傾向にある。

◆胃潰瘍の予防法◆

- ・ピロリ菌保持者の場合は、除菌が最大の予防策。
- ・ゆっくりお風呂に入ったり、ウォーキングなど体を動かすことでストレスを発散。
- ・毎日笑う習慣をつけると自律神経のバランスが良くなり、免疫力が上がる。
- ・タバコやアルコール、暴飲暴食は胃に負担をかけるため止めること。
- ・鎮痛薬の中には、胃の粘膜を傷つけるものがあるので服用を避けること。



今月の出来事

さる、10月14日東みよし町東部福祉センターで『町のお薬相談会〜くすりのこと、薬剤師さんに訊いてみよう〜』を開催いたしました。まず、私ども薬剤師会より「薬の正しい使い方」についての話しをさせて頂き、包括支援センターの方からは「元気で生活するために」の話がありました。その後、お薬の相談や脳年齢、血管年齢の測定を実施しました。東みよし町では、初めての試みではありましたが、何名かのお薬相談もあり、地域住民の皆さまには、健康サポート薬局やかかりつけ薬剤師を持つということのアピールが出来たと感じております。

今年は、三好郡市の6ヶ所で「薬剤師出前相談」事業を開催することができました。薬剤師会三好支部では、これからもより多くの住民の方々に、少しでもお役に立てますよう努めていきたいと考えております。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

七五三のお祝いは、なぜ「5歳は男の子、7歳は女の子」なのか?

七五三は、天和元年11月15日に第5代将軍である徳川綱吉の長男・徳松の健康を祈って始まったとされる説が有力である。昔は、乳幼児の死亡率がとても高かったため、そんな子供の成長を喜び祝って神社・寺などに詣でる年中行事となり、関東圏からだんだんと全国に広まっていった。3歳の男女は髪を伸ばし始める「髪置きの儀」のお祝いをする。女の子は7歳になると、それまで付け紐で着物を留めていたのを、大人と同じように帯を結び始める「帯解きの儀」。男の子は5歳になると、袴をはき始め「袴儀」として、これらを特別にお祝いしていた。このように人生の大切な節目行事が七五三である。

『とくぎんトモニプラザにて』

10月23日、とくぎんトモニプラザにおいて、登録販売者生涯研修会が行われました。業務課の方より医薬品適正使用安全対策薬事関係法規。日赤の方からは、災害時に役立つ応急手当などの研修を受けました。止血方法や包帯の巻き方、骨折の手当てなど日常生活ではもちろん、災害時に役立つ応急手当を身近にあるビニール袋、ストッキング、新聞紙を使っての方法や三角巾を使ってのさまざまは方法の実践を学ぶことができました。

応急手当というのは実際に行ってみて、いざという時のために、自分自身や周囲の人々の命を救う手段として、とても大切なことであるということを知られ、大変勉強になったと思います。この研修を通して、学んだことをいかして、誤りのない判断や行動をとれるように、日頃から落ちついた行動を取れなくてはとつくづく思ったことでした。

由紀子

* 11月のイベント情報 *

《個別・健康相談会 開催》

日時：11月20日（火）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頂きます。

- ・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！ など

*体質改善や体質強化、食生活や生活習慣などのアドバイスをさせて頂きます。



◎ 三好スタンプ2倍セール◎ 毎月第一木曜日・金曜日、開催

* 11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	5501	2等賞	6000	3等賞	600	800
4等賞	536	641	701	835	908	
5等賞	19	28	49	55	62	74 82 91



石段をのぼりつめたるみ社の境内に
 銀杏の黄落ちしきる
 堀江市清 遺歌集より