

ヘルスアップ ニュース

12月号 [Vol.53] フジカワ調剤薬局



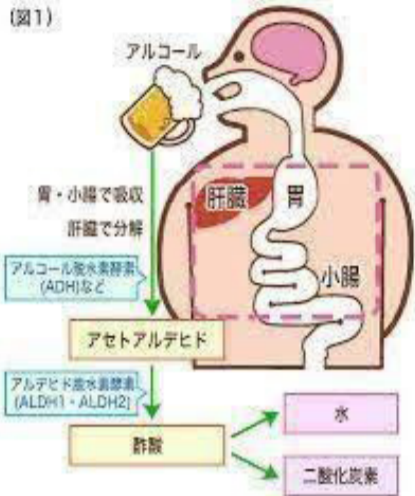
『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

お酒の飲みすぎにご注意！！”

◆お酒の行方

お酒（アルコール）が口から入ると、胃や小腸から吸収されほとんどが肝臓に行きます。肝臓で、アルコールは酵素の力を借りながらアセトアルデヒドを経由して酢酸になり、最終的には水と二酸化炭素（炭酸ガス）となって体から出ていきます（アルコールの解毒作用）。



アセトアルデヒドは毒性が強く、悪酔いや二日酔いなどの原因となります。特にお酒に弱い（遺伝的にアセトアルデヒドを酢酸に変える力が弱い）方はアセトアルデヒドの害を受けやすいので注意が必要です。

◆たくさんのお酒を飲み続けるとどうなる？

長い間適量を越えてお酒を飲んでいると、身体の様々な部分に障害が出てくる可能性があります。特にアルコールの解毒

アルコール性肝疾患の経過



において中心となる肝臓は大きな負担がかかります。アルコールは肝臓で代謝される中で、脂肪酸の合成を活性化してしまいます。最終的に脂肪酸は中性脂肪となって肝臓にたまり、脂肪肝が起きます。脂肪肝自体は体に大きな負担をかける病気ではありませんが、放置しておくと肝硬変や肝がんなど取り返しのつかない病気につながる恐れがありますので、脂肪肝のうちに治療する必要があります。

◆◇お酒を楽しむために・・・◆◇

何といても自分の“適切な飲酒量”を知り、その量を守ることが大切です。健康な生活を送るため1日の平均飲酒量（純アルコール量で20gに相当）は、右の表のようになります。ただしこれは壮年男性の場合であり、女性と高齢者はこの半分が目安となります。

ビール	500mL
日本酒	1合弱
焼酎	100mL
ワイン	200mL
ウイスキー	60mL

『(社) アルコール健康医学協会から』

～適正飲酒 10カ条～

- ★ 笑いながらともに、楽しく飲もう
- ★ 自分のペースでゆっくりと
- ★ 食べながら飲む習慣を
- ★ 自分の適量にとどめよう
- ★ 週に2日は休肝日を
- ★ くすりと一緒には飲まない
- ★ 強いアルコール飲料は薄めて
- ★ 遅くとも夜12時で切り上げよう
- ★ 人に酒の無理強いをしない
- ★ 肝臓などの定期検査を

◎ 三好スタンプ2倍セール◎ 毎月第一木曜日・金曜日、開催

* 12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	6196	2等賞	6066	3等賞	005 300
4等賞	029 101 231 326 410				
5等賞	19 38 43 54 63 75 86 98				



* 今月の出来事 *

先日、禁煙支援研修会があり、大変興味深いお話があったのでご報告致します。COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコの煙を主とする有害物質を長期間に吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病のひとつです。

徳島県は、平成25年から27年の3年間、COPDでの死亡率が全国ワースト1位でした。平成28年には、ワースト4位となりましたが、死亡率全国ワースト1位の糖尿病より、COPDでの死亡者数、死亡率がともに上回っているのが現状です。恐ろしいことに、西部圏域のCOPDによる死亡者数は、県全体の死亡者数の約25%を占めています。COPD対策は我々の地域の重大な課題であり、よりいっそう禁煙支援・受動喫煙防止対策に取り組んでいかなければなりません。

私ども薬局では、皆さまの禁煙のバックアップができればと考えておりますので、お気軽にご相談を下されば幸いです。

—明笑気楽—「知って得する雑学」

朝、霜が降りるとなぜその日は晴れる？

よく晴れて雲のない夜には、地上の熱は遮るものがないので宇宙空間へ逃げ、大地は冷え込む。いわゆる放射冷却という現象である。そのとき風が弱いと、空気はあまり動かないため、冷えた地面に接する空気も冷やされて、気温もぐんと下がる。そして、地上付近の気温が氷点下になると、空気が湿っている日には空気中に含まれる水分が昇華結晶して霜になる。つまり、本当は「早朝に霜があれば、その日は晴れ」というわけではなく、「よく晴れて雲のない夜だったから霜が降りた」というのが正しいようだ。

～想いは伝わる♡～

一年が経つのは本当に早いもので、今年も残すところあと1ヵ月となってしまいました。皆様方には、たくさんあるお店の中から私のお店を選んで、わざわざ足を運んで下さり本当にありがとうございます。

ところで私、普段から不思議に思うことがあるんです。「このところお姿を拝見してないが、どうしていらっしゃるのだろう?」「元気でいらっしゃるかな?」って、お客様のことを想ったり言葉にしたりすると、テレパシーが伝わったかのように必ずといっていいくらい、その方が足を運んでくださるのです。いつもビックリ!! 想って必ず相手の方に伝わるんですネ。

皆様お一人おひとりに喜んで頂けるような、小さな幸せをお届けできるように、来年も頑張っていきたいと念じております。どうぞこれからもよろしくお願いたします。

由紀子

* 12月のイベント情報 *

《年末謝恩セール》

～1年間の感謝の気持ちを込めて～

日時：12月10日（月）～20日（木）

① 10,000円以上お買い上げの方に

シクラメン花鉢プレゼント!!

② 5,000円以上お買い上げの方に

オリジナルドレッシングプレゼント!!

* ご来店いただいた方には粗品をプレゼント*

《個別・健康相談会 開催》

日時：12月18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〉



いたづらに水澄み徹る川底の
 大き岩群魚影もなし

堀江市清 遺歌集より