



ヘルスアップ ニュース

10月号 [Vol.63] フジカワ調剤薬局

10月号 令和元年 10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—

“骨質に注目！”

骨の強さは骨の「量」＝骨密度だけで決まるのではありません。もうひとつ、重要なのが「骨質」です。骨の質が悪いと骨は弱くなり、たとえ骨密度がそれほど減ってなくても骨折する危険性が高まります。骨質は年とともに低下しますが、食事や運動不足などの生活習慣も深く関わっています。骨を強くするためには、骨の質を高める生活を心がけることが大切です。

＜骨を鉄筋コンクリートに例えた場合＞



▼骨の中身は？

骨はミネラルとコラーゲンでできており、鉄筋コンクリートに例えると、ミネラルがコンクリート、コラーゲンが鉄筋に当たります。骨のミネラルは、そのほとんどがカルシウムとリンです。骨の強さは、以前は骨密度（カルシウム濃度）が重要とされてきましたが、近年は鉄筋の役割をしている骨質（コラーゲン分子とコラーゲン分子同士をつなげる架橋）の大切さが注目されています。

▼骨質が悪いとどうなる？

鉄筋にあたるコラーゲン分子同士は、「架橋」によりつなぎとめられています。秩序正しく分子をつなぎとめる「善玉架橋」は、骨に柔軟性を生み出し、外からの刺激をある程度受け止めることに貢献します。ところが、無秩序・不正に分子をつなぎとめる「悪玉架橋」は、骨をチョークのようにもろくして、外からの衝撃を受ける力を弱くし、骨折につながる場合があります。骨の強度の30%は骨質によると言われており、骨密度が低いことに加えて、悪玉架橋が多く骨質が低下している方は、正常な方に比べて7.2倍も骨折しやすいと言われています。《健康な骨の指標である骨密度平均値は、70～80%》

▼骨質が悪くするものは？

動脈硬化、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を患っている方や心筋梗塞、脳卒中の経験者は、骨密度が高くても骨折しやすいです。骨質を悪くする原因として、以下の2種類が指摘されています。【島根大学の疫学調査報告から】

①ホモシステインの増加

ホモシステインは、タンパク質を構成するアミノ酸のメチオニンが代謝されてできる硫黄化合物で、活性酸素を発生し、悪玉架橋を増やすと言われています。またビタミンB6、B12や葉酸が不足していると、ホモシステインが増えやすくとされています。

②最終糖化反応生成物（AGEs）、糖化タンパクの蓄積

体内の活性酸素量が増えたり、血糖値の高い状態が続くと、骨のコラーゲンに「最終糖化反応生成物（AGEs）」や糖化タンパクが、悪玉架橋として蓄積します。

▼骨の健康のために心がけることは？ ※骨折のリスクを下げるために・・・

①カルシウムを十分に取って、骨量（骨密度）を増やす。

②ビタミンB6、B12、葉酸をしっかり取って、骨質を高める。

(1) 生活習慣病を予防する；悪玉架橋を増やさないため、血管の病気や糖尿病といった生活習慣病の予防に努めましょう。

(2) 内臓を元気にする；特に代謝に関わる肝臓、排泄に関わる腎臓を元気にすることで、ホモシステインや、最終糖化反応生成物の代謝を促すことが期待できます。

(3) 適度な運動を心がける；適度な運動は骨に刺激を与え、カルシウムが骨に沈着するのを手伝います。



今月の出来事

「消費税増税・軽減税率導入対応のお知らせ」

このたび消費税法が改正され、10月1日より消費税が8%から10%へ引き上げと、飲食料品や新聞などを対象に軽減税率も導入されることになりました。制度導入に対しまして、保険薬局の税率の対応についてお知らせをいたします。

◎処方せんによる保険調剤については、患者は消費税が課されませんので変更はありません。但し、薬価の引き下げと同時に一部調剤報酬が引き上げられます。

◎一般用（OTC）医薬品については消費税10%に引き上げ、医薬品等に該当しないものは軽減税率対象8%になります。具体的には、**消費税10%**「要指導・第1類・指定第2類・第2類・第3類・医薬部外品」。**軽減税率対象8%**「清涼飲料水・経口補水液（特別用途食品）・食品（特定保健用食品、健康機能食品、栄養補助食品、健康食品）・食品添加物・大腸検査食」が対象となります。

以上のとおり対応させていただくこととなりましたのでご案内申し上げます。また、ご来店時にも内容をご確認いただき、ご理解賜りますようお願い申し上げます

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

「桃栗3年、柿8年」に続く言葉とは？！

「桃栗3年、柿8年」とは、芽が出て実がなるまでの年数。また、何事も成し遂

げるまでには相応の年月が必要だという意味に使われる。ここまでではだれしもよく耳にするが、実はこの続きがある。その内容は地方によってさまざま。例えば、「枇杷は9年で登りかね、梅は酸い酸い13年」「柚子の大馬鹿18年、銀杏の気違い30年」「梅はすすい



13年、柚子は大馬鹿18年、林檎ニコニコ25年、女房の不作は60年、亭主の不作はこれまた一生」というものがある。1983年公開の映画「時をかける少女」の挿入歌に、桃栗3年、柿8年に続けて「ユズは9年でなりさがる、ナシの馬鹿めが18年」という歌詞があり、当時はよく口ずさんでいたのを思い出す。

脳ドック検査を受けました！

やっと暑さの和らぎのぎやすい季節で、満月の美しい初秋の月が見れる頃となりました。

このところ頭が重かったり、痛くなるのが度々続いていたので、伊月病院にいるいとこのDr.に相談したところ、検査しようということになり、9



月初め、生まれて初めての脳ドック・MRI検査を受けました。狭い筒の中に吸い込まれるように入り、「コンコン、ガーガー」といった大きな音のするところでの検査、身動きも取れず、段々と不安な気分になり早く終わってほしいと願うばかり。幸いにも検査結果は異常なし！血流もよく綺麗な脳！といわれホッと一息。不思議なものです。それからは今までの症状がまるでウソのようで、スッキリとして気分爽快。また元気に頑張っていけると、喜んでるところです。

私って意外と単純なのかも....

由紀子

* 10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



つくづくとつくづく法師鳴きるたり
ほの明るさののこる木立に
堀江市清 遺歌集より