



ヘルスアップ ニュース

11月号 [Vol.76] フジカワ調剤薬局

11月号 令和2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

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“からだの乾燥”

＊乾燥による症状とその原因から対策について＊

①『ドライスキン』→肌が乾燥する！！

ドライスキンとは皮膚の水分や脂分が不足して、皮膚が乾燥した状態です。皮膚の一番外側にある角質層は、皮脂、天然保湿因子（NMF）、セラミド（角質細胞間脂質）などによって、皮膚の潤いを保っています。同時に、病原菌や紫外線、化学物質など外部の刺激からからだを守る役目を果たしています。



ドライスキンは、アトピーなどの体質や、乳幼児や高齢者といった年齢に関する因子による角質層の水分保持能力の低下が要因のひとつとして挙げられます。特に、空気が乾燥し始め、外気の変化が激しくなる秋から冬にかけて症状が現れやすくなります。

- ★対策★ ・冷え対策を行う。（皮膚の新陳代謝低下を防ぐため）
- ・保湿・手入れは忘れずに行う。

②『ドライアイ』→目が乾燥する！！

ドライアイは、目の生活習慣病といわれ、生活環境と密接に関わっています。ドライアイとは、目の疲れを感じる事が多く、涙が少なくなって目の表面が乾いてしまう病気です。涙が足りないと目は乾いて傷つきやすい状態となります。その原因として、加齢による分泌物の減少があり、さらにエアコン環境の整備、パソコン作業の増加、コンタクトレンズの着用、ストレスによる瞬きの回数低下などが重なることでドライアイの可能性が高まります。目の不快感を感じたら要注意。

- ★対策★ ・目の栄養補給を行う。 ・まばたきの数を増やす。
- ・蒸したタオルを活用する。（目の血流改善）

③『ドライマウス』→口が乾燥する！！

ドライマウスは、唾液の分泌量が減ることにより口の中がかわく病気です。高齢になると唾液腺が萎縮して、口がかわきがちになります。また、ストレスによる自律神経の乱れ、糖尿病、薬の服用、よく噛まない食習慣、口呼吸の増加などが原因となるともいわれています。

口の中が乾燥すると、免疫の最前線基地である鼻と咽喉の奥をとりまく咽頭リンパ輪が乾燥してしまうため、防御システムが低下します。口内炎や舌炎、口臭、味覚障害などが起こり、ひどい場合は食べ物が飲み込めなくなる嚥下障害までおこってきます。最近の研究では肺炎をおこすことも分かってきました。

- ★対策★ ・よく噛んで唾液腺を刺激する。 ・常用薬の副作用を確認する。
- ・運動などにより自律神経の働きを整える。

④『ドライバジライナ』→膣が乾燥する！！

女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下する更年期以降、女性の皮膚や粘膜は乾燥しやすくなります。特に、膣周辺の粘膜が乾燥して痒みや痛みが発生したり、性交痛を生じる

ドライバジライナに悩む女性は多いといわれています。また膣内細菌のバランスも崩れやすくなるため、細菌感染を受けやすくなります。

最近では、若い女性でも過度のストレスやダイエットからエストロゲン分泌が減って無月経や月経不順とともに膣の乾燥に悩まされている人が増えているといわれています。

- ★対策★ ・過度の食事制限を避ける。 ・大豆食品を意識して摂る。
- ・更年期以降の症状に対して、サプリメント等で対応する。

＊からだの乾燥予防＊

予防のポイントは、天候による乾燥だけでなく、生活環境、老化やストレスからくる乾燥に備えることです。これらの乾燥は感染症の可能性を増大させてしまいます。特にこれからの季節、風邪を引き易くなったり、慢性呼吸器感染症をおこしやすくなりますので、部分ごとのケアと同時に、ストレス対策などからだのトータルケアも行いましょう。

薬事功労者 厚生労働大臣表彰のお礼

私儀、この度令和2年度薬事功労者厚生労働大臣表彰をいただくこととなりました。このような栄えある賞を頂戴いたし、誠にありがたく光栄に存じます。これもひとえに三好支部・県薬剤師会諸先輩のご指導と家族の変わらぬ支えがあつてのことだと、心よりお礼を申し上げます。



この表彰を機に、医薬品の適正使用に関する正しい知識の普及啓発、地域における健康増進と福祉の向上に向け、さらなる努力を重ねる所存でございますので、今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。ありがとうございました。

藤川 真吾

＊栄養士による健康レシピ＊

『長芋としめじのバター炒め』

今回は11月に旬を迎える「秋掘りの長芋」を使ったレシピをご紹介します。

長芋は、非常に栄養価が高く滋養強壮や疲労回復に効果があるといわれています。また、胃の粘膜を保護して消化機能を改善させる効果もあります。

材料（2人分）長芋：10cmくらい しめじ：1/2株

バター：15g 青ネギ：適量

① [醤油：小さじ2 みりん：小さじ2]

作り方

- ①長芋は、食べやすい大きさにカットする
- ②しめじは、いしづきを取りほぐす
- ③熱したフライパンにバターを入れ、しめじを炒める
- ④しめじに火が通ったら、長芋を炒め①入れ味付けをする
- ⑤仕上げに青ネギを散らして完成



我が愛車よ、今一度の頑張りを！！

美しく色づき始めた紅葉とともに、日増しに秋の深まりを感じる頃となってきましたが、皆様、お元気でいらっしゃいますか。

先週の日曜日に、家での細々とした用事を済ませた後、店の花壇に植えるガーデンシクラメンを買いに出かけました。せっかくだからと土を掘り返しならしているうちに日は沈んでしまい、辺りは真っ暗。私の車のライトを頼りに何とか植え替え作業は終了。家に帰ろうとエンジンをかけたのですが、ブスブスというだけでまったくエンジンがかかりません。途方に暮れていたのですが、運よく日曜なのに隣の修理屋さんがあいているのに気づき、助けを求めて充電してもらえ、何とか難を逃れることができました。

わが愛車も10年を過ぎ、あちこちとガタがでてきたみたいです。翌日新しいバッテリーに交換してもらい、元氣復活！この車も私の所に来たのが運のつき。こすられ、ぶつけられ、変な所も走らされ、大変だったことだと思います。感謝しています。

これからはもっと大切にしますので、貴方も今一度馬力を出して頑張ってくださいね。

由紀子

＊11月のイベント情報＊

《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00～16:00

＊参加無料、要予約制

『今月のテーマ；「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。お気軽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



昼さむき庭のつくばひ猫のるて
ひたすらに水を舐めやめずけり
堀江市清 遺歌集より