



# ヘルスアップ ニュース

## 11月号 [Vol.100] フジカワ調剤薬局

11月号 令和4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—

#### 『ヘルスアップニュース 100号記念にあたり』

2014年(平成26年)8月1日にヘルスアップニュース創刊号を発行してより、お陰様で100回を迎えることができました。毎月欠かさず発行できましたのも、ひとえに皆様方のご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。また、今年の2月には開局10周年を無事迎えることができましたこと、併せて御礼申し上げます。

このヘルスアップニュースは、地域の皆様がたにとって健康への情報発信であり、元氣創造への架け橋になることを願って発刊致しているわけです。私どもは、予防と養生はもちもん、身体に本来備わっている自然治癒力を高めることが大事であり、病気になってからではなく、病気になる前の健康な身体を保つことが大切であると考えております。

皆様が、これからも元氣で長生き、イキイキ・わくわく、明るい人生を送っていただくためのご提案をさせて頂くのだと強く願っている次第です。

フジカワ調剤薬局 代表 藤川真吾

#### “糖尿病をもっと知ろう！” [11月14日世界糖尿病デー]

##### ○世界糖尿病デーとは

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日に国連により公式に認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっています。

(写真;阿波おどり会館ブルーライトアップ)



##### ○ブルーサークル

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。



##### ○世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病 IDFによると・・・

・2021年 世界の成人(20-79歳)糖尿病人口は5億3700万人⇒2045年には約7億8300万人に増加と予測。そのうち、50%は診断されていない状況です。糖尿病の診断の遅れは合併症発症リスクを高めます。

・世界の19歳以下の1型糖尿病患者数は、120万人となっています。

・2021年 世界の糖尿病治療と合併症管理にかかる医療費は世界の総医療費の9%を占める約130兆円となり世界経済を圧迫する要因になります。

##### ○糖尿病ってどうして怖いの？

著しい高血糖ではない限り、無症状であることが多いです。しかし、血糖値が高い状態が何年も続くと、体の隅々に栄養を運ぶ役割をしている血管が傷つき、体の様々なところに障害が起こります。中でも網膜症による失明、神経障害による足壊疽や腎症による人工透析などが3大合併症。また心筋梗塞や脳梗塞など、生活を大きく変えてしまうような合併症が起こることもあります。

##### 《糖尿病とは・・・》

糖尿病とは血液中のブドウ糖(血糖)が増えることにより、血糖値が高くなってしまいう病気です。インスリンという膵臓から出るホルモンは、ブドウ糖を血液中から細胞の中に取り込む(血糖を下げてくれる)働きをしています。インスリンの作用が弱くなったり、インスリン自体が不足してしまうことで起こる慢性的な高血糖が糖尿病です

## 祝 100号

### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『菜めし』

ごはんは主に炭水化物食品として知られていますが、他にもタンパク質やビタミン、食物繊維にもミネラルといった様々な栄養素をバランスよく含んだ理想的な栄養食です。



#### 【材料(2人分)】

ごはん;400g 小松菜;100g 白ごま;小さじ1  
ちりめんじゃこ;20g 塩;小さじ1/2 ごま油;小さじ1

#### 【作り方】

- ①小松菜を細かく刻む
- ②フライパンに油をひき、小松菜がしんなりするまで炒める
- ③ちりめんじゃここと白ごまを加えてよく炒め塩を加える
- ④白ごはん炒めた具材を加えて混ぜて完成

### 我が家の愛犬「コタロウ」のお話

空高く澄み渡り、清々しい時節となりましたが、皆様お元気ですか。我が家の新しい家族になった豆柴のコタロウが満1歳を迎えました。来た時はどことなくおどおどしていたのですが、慣れてくるにつれてやんちゃのし放題。何にでも飛びつくし、噛みついて引っ張るはといたずらのオンパレード。先日も、自宅の玄関に盛り塩をしているのを、ちょっと目を離した隙にパクッと一口。これは大変と大慌て!! 沢山の塩を飲み込んだわりにはケロッとして変わった様子もなし。変だなど思い舐めてみると、甘い味がするではないですか。いつもと違う袋に入っていた砂糖を塩と間違えて盛っていたのでした。今度はきちんと塩に置き換えたところ、またもパクッ。でも先ほどの砂糖と違った味に身震いし、盛り塩をひっくり返し、口の中のものを吐き出すと水飲み場へ一目散。今度はすっかり参った様子でした。だんだんと行動範囲も広がり、元気もりもりのコタロウですが、さすがにそれ以降盛り塩には近づこうとはしません。でも考えてみたら、それもこれの私が塩と砂糖の間違いから起こったこと。ゴメンねコタロウ!。 以後十分注意します。



由紀子

### \* 11月のイベント情報 \*

#### 《ヘルスアップニュース 100号 記念イベント》

- ① プレゼント: 100円お買い物券 (有効期限: 11月末日まで)
- ② 血圧・血流・毛細血管測定会 (要予約・無料)
- ③ 三好スタンプ2倍セール (11月1日~7日)

#### 《栄養士による栄養相談 開催》

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を行います。

月曜日~金曜日 10:00~16:00

\*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい。

#### 『わくわくフェア』

期間 10月1日(土)~11月30日(水)

対象商品を2,500円以上お買い上げの方に

豪華賞品が当たる!

『ずわい蟹・松坂牛すき焼き肉・あまおう・せとか』

\*対象商品: レオピンシリーズ・エナックW  
応募ハガキは当店から郵送いたします。

鶏頭の紅牙えたりとみてるに  
ときどき縁に蜻蛉の影す

堀江市清 遺歌集より