

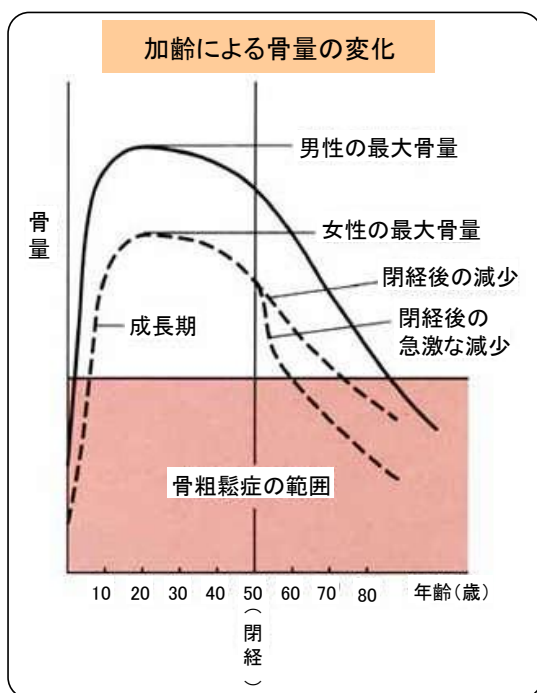
しまりちよう

〒675-0066加古川市加古川町寺家町48-7 TEL 079-423-6868(代表)

骨粗鬆症を予防しましょう！

皆さん、「高齢になると骨折しやすくなる」とはご存じだと思います。では、「加齢によるものだから仕方ない？」いえいえ、あきらめないで下さい。

「高齢者の話でしょ？私は、まだ若いから関係ない？」いえいえ、お若い今のあなたにも、未来ある小さいお子様にも関係のある、骨のお話です。



骨量と骨粗鬆症について

骨の中に含まれる「カルシウム」などの量を「骨量」といいます。私たちの骨量は18歳ごろをピークに、年をとるごとに少しずつ減っていきます。また、女性は閉経を迎える50歳前後から骨量が減って骨がもろくなります。従って、骨量の減少は生理的現象ともいえるのですが、骨量が2~3割も減り、骨の構造が弱くなって、骨折を起こしやすくなった状態を、骨粗鬆症といいます。正常な背骨は、内部がきめこまやかなスポンジ状になっていますが、骨粗鬆症になるとヘチマのタワシのようにスカスカになってしまい、腰が曲がったり、背中や腰に痛みが出たりします。最近、若い方にも、運動不足や食事の偏りのために、骨が弱くなる

可能性が指摘されています。

小児期および青年期から、しっかり骨量を増やしておき、また、成人以降も、カルシウム摂取を心がけ、骨量の減少を防ぎましょう。



▲正常な骨



▲骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、右の写真のように骨がスカスカの状態になり骨折を起こしやすくなる病気です。

骨を強くする生活習慣のすすめ

骨粗鬆症の発症には日常生活が大きくかかわっています。生活習慣の改善を行うと、骨が強化されるだけでなく、薬物療法の効果を増強させることも期待できます。

骨を強くするためには、喫煙習慣をやめ、過度の飲酒を控えることが大切です。そして「食事」、「運動」、「日光」の3つがポイントとなります。



① 食事:カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く摂りましょう

骨を強くするように働く栄養素は、「カルシウム」、「ビタミンD」、「ビタミンK」の3つです。特に、カルシウムとビタミンDは、一緒にとるとカルシウムの吸収率を高める効果があります。もうひとつ、特に高齢者にとって大切な栄養素が「たんぱく質」です。カルシウムと同様に骨の材料となるので、意識してとりましょう。

さまざまな栄養素をバランスよくとったうえで、カルシウムを1日550~600mgは摂取するように心掛けましょう。また、骨粗鬆症の方は、1日800~1000mgを目標にしましょう。

骨作りにかかせない栄養素

カルシウム	骨の量の維持・増加を助ける
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける
ビタミンK	骨の健康に必要なたんぱく質をつくる
たんぱく質	骨の材料となる。骨の動きが滑らかになる
マグネシウム	カルシウムが骨に結びつきのを助ける
ビタミンC	骨の土台となるたんぱく質が作られるのを助ける
ビタミンB-葉酸	骨の土台となるたんぱく質を丈夫にする

② 日光:適度に外出をしましょう

このカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けるのが、ビタミンDです。ビタミンDは、食品からも摂取することが出来ますが、日光に当たることによって体内で作ることができます。

夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度浴びれば十分です。散歩や買い物、庭木の手入れなど、生活の中でうまく日光を浴びるようにしましょう。

③ 運動:定期的な運動を心がけましょう

健康な骨を保つためには、カルシウムを摂取したあと、骨に十分定着させるために、骨に負荷をかける必要があります。ウォーキングやジョギング、階段の昇り降り、縄跳びなど、無理しない程度に行なうことが効果的です。



ザ・カルシウム(大塚製薬)

- ・サクサクおいしいウエハースタイプのカルシウム。
- ・牛乳瓶3本分のカルシウムを手軽にとれる栄養機能食品。
- ・成人の一日に必要なカルシウム600mgが手軽にとれます。
- ・味は、ストロベリー・チョコクリーム・バニラクリーム



インフルエンザの予防接種について教えてください。

今年も、インフルエンザ流行の季節が近づいてきました。予防として、手洗い、うがい、室内の加湿等は一般的にも知られていますが、最近では、予防接種を受ける方が年々増加しています。予防接種は、感染した場合の重症化防止に有効とされています。今回は、インフルエンザの予防接種について、よく聞かれる質問をまとめてみました。

? 予防接種って効果があるの？

インフルエンザワクチンの接種を行うことで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。このワクチンの効果は、年齢、本人の体調、そのシーズンのインフルエンザの流行株とワクチンに含まれている株の抗原性の合致状況によっても変わります。

? 予防接種の効果はどのくらい続くの？

これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した(小児の場合は2回接種した)2週間から5カ月程度と考えられています。

? 予防接種はいつごろ受けたらいいの？

インフルエンザウイルスは毎年のように変異しながら流行を繰り返しています。これに対応するために、原則的に予防接種は毎年必要です。予防接種は、実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期である初冬から春先に備えて、遅くとも12月中旬までにワクチンの接種を済ませておくといでしょう。

? 予防接種の安全性は?どんな症状が起こりますか？


比較的多くみられる副反応には、接種した場所(局所)の赤み(発赤)、はれ(腫脹)、痛み(疼痛)などがあげられます。接種を受けられた方の10~20%に起こりますが、通常2~3日でなくなります。全身性の反応としては、発熱、頭痛、寒気(悪寒)、だるさ(倦怠感)などがみられます。接種を受けられた方の5~10%に起こり、こちらも通常2~3日でなくなります。また、まれではありますが、発疹、じんましん、赤み(発赤)、掻痒感(かゆみ)など、ワクチンに対するアレルギー反応がみられることもあります。

? 予防接種は特にどのような人が受けたらいいの？

インフルエンザを発症したとき、多くの方は1週間程度で回復しますが、なかには重症化(肺炎や脳症などの重い合併症があらわれること)し、入院治療を必要とする方があります。

もともと、お子様や、基礎疾患(慢性疾患)をおもちの方、妊婦、高齢者の方などは、健康な成人よりも重症になる可能性が高いと考えられています。

それらの重症になりやすい方も含めて、ワクチンにはインフルエンザの発症をある程度おさえる効果や、かかっても重症になるのを防ぐのに一定の効果が期待できます。また、まわりの人に感染が広がるのをおさえる効果も期待できます。



オーエスワン
OS-1

**下痢・嘔吐・発熱
を伴う脱水状態に**

- ・電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液
- ・軽度から中等度の脱水状態に
- ・ゼリータイプもあります

★予防接種を希望する方は、かかりつけの医師とよく相談のうえ、接種を受けるか判断してください。

きっと役立つ！
シリーズ
覚えておきたい
**薬と体の
ことわざ**
第12回

今号のお題はコレ！

まてば芍薬座れば牡丹
歩く姿は百合の花



立った姿は芍薬の花のようにすらっとして美しく、座っている姿は牡丹の花のようにあでやかで気品があり、歩いている姿は百合の花のように清く美しいということで、美人の立ち居ふるまいを花にたとえたもの。



★姿勢について

姿勢は見た目だけの問題ではありません。あまり知られていませんが、健康にも大きな影響を及ぼしています。腰痛・肩こり・頭痛においては、姿勢そのものが原因である事があります。正しい姿勢は、キレイと健康の秘訣とも言えます。

正しい姿勢に矯正する方法として、コルセットなどの装具を使用する方法、施術(治療)による方法、エクササイズをする方法などがあります。

正しい姿勢で座るには、座る時間が長くても楽なように、深く腰掛けて、両足が床にしっかりと着く高さに椅子を調節します。背筋(せすじ)がしゃきつしている正しい姿勢へと直していくために、クッションなどを腰の部分に挟み込むことも効果的です。またデスクワークが中心の職業に就いている人で、姿勢が悪いと感じたら、ストレッチ運動で肩甲骨付近の凝った筋肉を柔らかくほぐしてみましよう。肩甲骨のストレッチ運動に加えてあごを引くことで頭の位置を固定するよう意識することも、適正な姿勢へ直すために大切です。

グループ店舗のご紹介

ほうやくどう
【宝薬堂薬局】

平成23年5月に、尼崎市塚口に開局しました、宝薬堂薬局です。阪急塚口駅から伊丹線沿いを北へ歩いて3分のところにあります。(株)ハリマ調剤薬局グループ内で、漢方の生薬を扱った保険調剤を行うのは3店舗目となります。店内は木を基調とした温かい雰囲気、季節の植物やお花などを飾り心地よく感じていただけるような店づくりを心掛けています。

地域の方々への
メッセージ……

漢方を主に調剤しておりますが、漢方以外の処方箋も受け付けております。漢方調剤は多少お時間が掛かりますが、貴重なお時間を無駄にしないよう調剤に取り組んでまいります。皆様の健康に少しでもお役に立てるよう、酵母、お灸等も取り揃えておりますので、地域の皆様もどうぞお気軽にご利用下さい。



尼崎市塚口本町1丁目2-13
TEL:06-6428-5880 FAX:06-6428-5887
月・火・水・木 9:00~18:00
土 9:00~13:00
休日:金、日曜日・祝日



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ホシ薬局・安富店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・別府店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局