

かえで薬局新聞

地域の皆様が気軽に相談できる薬局です。

発行：有限会社 かえで薬局 発行人：斉藤 秀樹
 住所：〒274-0063 千葉県船橋市習志野台1-2-2 ウイング21 1F
 TEL：047-496-3377 FAX：047-496-3397
 定休日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
 営業時間：(月・火・木・金)09:00～13:00,15:00～19:00
 (水・土)09:00～13:00
 HP：http://www.myph.jp/kaede/
 E-mail：

自己防衛本能「免疫力」

秋冬はインフルエンザやノロウイルスのような感染症が猛威を振るいだす季節です。ウイルスが体内に侵入すると、健康な細胞に感染し、寄生することでどんどん増殖。毒素を出し、感染者を病気にしてしまいます。しかし、例えばウイルスが体内に侵入したとしても、人にはそれを撃退する力が備わっています。それが「免疫力」です。

ウイルスが人の体内に侵入すると免疫細胞がウイルスの侵入を感知し、即座に攻撃、ウイルスが体内で増殖することを防ぎます。また、次に同じウイルスが入った際にすぐに撃退できるよう抗体を作り出してくれます。

このように、免疫力は体にとって重要なものですが、加齢と共に低下していくと考えられています。ましてや栄養が不足していると、ますます抵抗力は衰えてしまいます。そこで取り組みたいのが「腸管免疫」を高めること。腸は人の臓器の中で最大の免疫器官であり、抗体の60%は腸で作られているのです。

この大切な腸管免疫を高めるためには、腸内の善玉菌と悪玉菌の数をバランスよく保つ必要があります。悪玉菌の数が善玉菌の数を上回ると免疫力が低下してしまうからです。加齢や栄養不足で免疫力が落ちるのも、腸内で悪玉菌が増えることが原因なのです。

感染症の多いこの季節、日ごろから善玉菌を増やしてくれる食品を取り入れることで腸内環境を整えて、体の中から強い力を身につけましょう。



たまねぎ効果！

旨み成分グルタミン酸を豊富に含み、「西洋のかつおぶし」と呼ばれるほど旨味がある玉ねぎ。私たちの健康を保つ栄養が豊富です。

まず、「硫化アリル」という成分には、血栓（血管のなかにできる血のかたまり）をできにくくする作用、いわゆる「血液サラサラ効果」があり、高血圧症、脳血栓、脳梗塞などの予防に効果を発揮。また、ビタミンB1の吸収を促進するので、疲労回復、滋養強壮の効果もバツグンです。さらに「ケセルチン」には、正常な細胞をがん化させる活性酸素から、私たちを守る「抗酸化作用」もあります。

お薬手帳活用のススメ

医療機関で処方された薬を服用するにあたって、効果を正しく引き出すには、自分の服薬の履歴を管理しておくことが大切です。

すでに活用している人も多い「お薬手帳」は、まさにそのための便利なツール。お薬手帳には、これまで服用したり、使ったりした薬の名前や量、過去に経験した副作用などを継続的に記録できます。そのほかにも、気になる事や先生や薬剤師に相談したい事を書きましょう。記録を続けると、今まで飲んだ薬の種類、服用期間を細かく調べられますし、体調の変化を記入しておけば医師・薬剤師が副作用や相互作用などを早く発見できます。また、旅行・災害時に飲んでいる薬を忘れても正確に伝えられますし、市販薬やサプリメントなどを記入しておけば、処方薬と同じ成分が入っているものや飲み合わせの悪いものをチェックできます。

手帳自体に費用はかかりませんが、毎回情報を記入する際に20～50円程度（保険の負担割合による）の費用が必要。薬局で簡単に入手できますので、ご相談ください。

最近では、診断・治療は医師、薬は薬剤師に任せる「医薬分業」が浸透しており、薬剤師には重複投与などを防ぐことはもちろん、しっかりとした薬歴管理、服薬指導、副作用の説明などが求められています。

私たちが「お薬手帳」で服薬履歴を管理しておくことで、薬剤師の専門知識と能力をフルに活用し、薬の効果を正しく引き出すことができるのです。

新年のご挨拶

新年明けまして、おめでとうございます。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

さて皆さんは新しい年の始まりにあたって、志しや誓いのようなものをたてていらっしゃるでしょうか。大げさになるとちょっと...と面倒と思われる方のために、知人に聞いた手軽で楽しい方法を伝授いたします。その方法とは、とにかく願望や希望的観測、心に思いつくことを箇条書きに書き出すというものです。自分に関することなど、30項目も出れば多い方です。もっとこうなりたい！ というのがあれば50でも100でもOKです。季節の節目などに読み返してみると意外や意外、本当に叶ってるものもあったりして、結構面白いものですよ。

