

(有) 静岡健康企画	ことぶき薬局	TEL 0559(77)6024	FAX 0559(77)0890
	たまち薬局	054(251)1678	054(251)1685
	ひまわり薬局	053(463)4312	053(460)4612

老人の薬剤一部負担金免除 7月以降も継続

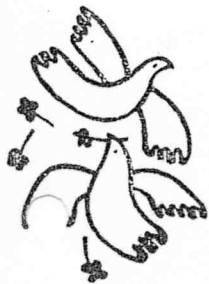
以前「はあもにい」で7月に老人保険制度の改訂が行われ、それに伴い老人の負担金が発生することがあるということをお伝えしました。しかし、保険法改正案を国会で審議できなかったため、7月以降も老人の薬剤一部負担金の免除は継続されることに決まりました。その後のことについては、詳細がわかりしだいお知らせします。

お薬手帳の発行、始めました

薬局では、ご希望により「お薬手帳」の発行をはじめました。

「お薬手帳」とは、処方されたお薬の名前や服用量、回数などの記録を残すための手帳です。薬剤に対するアレルギー、副作用等を記録しておくことで、あなたの服用するお薬の安全性を高める事が出来ます。他の病院や診療所の処方と同じ薬が重複（重複投薬）していたり、危険な飲み合わせ（相互作用）がある場合等を確認することができます。

薬局の窓口においてありますので、ご利用ください。



食中毒にご用心

6月に入り、食中毒の起こりやすい時期に入りました。手洗い、食品の保存などいつも以上に気をつけましょう。また、これから夏場に掛けて、寝冷えや冷たい飲み物・食べ物の取り過ぎにも十分注意してください。



病気のはなし

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の中のカルシウム、タンパク質、リンの量が減少するため、骨が非常にもろくなる状態をいいます。お年寄り、閉経後の女性に多くおこります。腰や背中にいつも痛さやだるさを感じたり、急に体を動かした時に鋭い痛みを感じたりする人は疑いがあります。

原因：カルシウムの摂取量の不足、ホルモンバランス、運動不足などあります。人間の骨は絶えず新しく造られる一方、古い骨は破骨細胞（骨を吸収する細胞）に吸収されていきます。カルシウムやタンパク質の摂取量が足りないと骨を新しく造るための材料が不足し、次第に骨がもろくなります。また、女性ホルモンであるエストロゲンには骨の保護作用があり、閉経後の女性の場合、このエストロゲンが不足し、急速に骨粗鬆症が進む原因になります。

骨は十分な物理的な刺激が加わっていないと、もろくなっていく性質があります。他にもカルシウムの吸収等に関係する代謝をつかさどるホルモンのバランスが崩れたり、ビタミンDの代謝がうまくいかなくなったり、免疫の機能が悪かったりといったいろいろな事が原因となります。

治療：①食事療法 骨粗鬆症を予防するには、カルシウム、良質なタンパク質、ビタミンD等を多く含んだ食事をとる事が大切です。

カルシウム～乳製品・小魚など

タンパク質～卵・魚・肉・乳製品・大豆製品など

ビタミンD～魚・キノコなど

カルシウムが腸から吸収されるのを促進するはたらきがあります。

リン～米飯・パン・麺類など

骨を造る大切な要素です。摂取量が多すぎると、カルシウムが吸収されにくくなったり、排泄される量が多くなったりします。インスタント食品にはリンが多く含まれています。食べすぎは禁物です。

②運動療法 運動不足は骨粗鬆症の大敵です。散歩することをおすすめします。歩行運動は人間にとって最も基本的な、そして手軽な運動です。それと同時に日光の中の紫外線が体の中にビタミンDを作るからです。毎日、少しずつでも軽い運動を続けることが骨粗鬆症の予防のひとつです。

③くすり カルシウム剤、活性型ビタミンD（腸管からのカルシウムの吸収を助けます）などがあります。

