

# はあもにい

No.115

2005年

4月号

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024

たまち薬局 TEL054(251)1678

ひまわり薬局 TEL053(463)4312

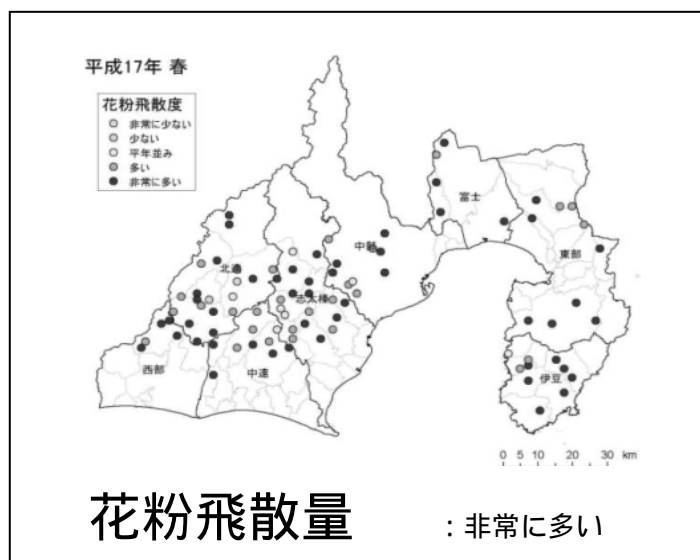
みかん薬局 TEL053(584)2230

## 今年の花粉症は?!

スギ花粉の成長がよく大量飛散が予測されていた今年ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？花粉症はスギだけでなく、ヒノキやイネ、ブタクサなど様々な花粉が原因となっています。スギだけでなくヒノキの成長もよく、G.W.あけまでは花粉症には悩まされそうです。県内では西部を中心に花粉量は《非常に多い》という予報です。今後ともまだまだ注意が必要です。

## 花粉カレンダー

		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
カバノキ科	ハンノキ		■	■	■	■								
	シラカバ				■	■	■	■						
スギ科	スギ			■	■	■	■							
ヒノキ科	ヒノキ				■	■	■	■						
イネ科	スズメノテッポウ				■	■	■	■						
	カモガヤ					■	■	■	■					
	オオアワガエリ (チモシー)						■	■	■	■				
	イネ								■	■	■	■		
キク科	ブタクサ									■	■	■	■	
	ヨモギ									■	■	■	■	
クワ科	カナムグラ											■	■	



## 新入職員のご紹介

今年も新たなメンバーが加わりましたのでご紹介いたします。春になり、職員一同気分もフレッシュに頑張っておりますので今後とも宜しくお願いいたします。

### 【たまち薬局】 薬剤師

三浦 恵子 乙女座 B型

出身地 浜松市

田町の印象は？ 患者さんが穏やかで優しい人ばかりです。昔ながらの下町の感じがよくて、癒されている私です。

休日は？ 可愛い時期の長男(1歳)と散歩や買い物、平日できない家事をします。

ひとこと 力不足でかえって仕事を増やすこともありますが、少しずつ成長していきますので温かい目で見守ってください。

### 【ことぶき薬局】 事務

山脇 克哉 乙女座 B型

出身地 藤枝市

ひとこと ぼうず頭でがんばっています！花粉症はつらいです・・・。

## 高脂血症と食用油について

### はじめに

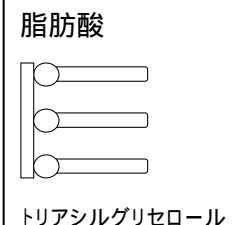
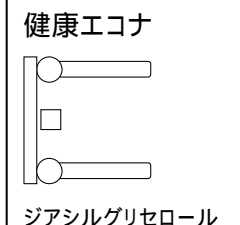
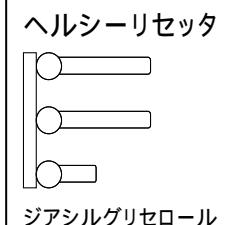
高脂血症は総コレステロール 220 mg / dl 以上、中性脂肪 150 mg / dl 以上とどちらかあるいは両方の値を超えた場合を言います。高脂血症自体は痛みなど直接疾患を自覚することがないので日常生活に支障をきたしません。その結果、長期間高脂血症を治療しないでおくと動脈硬化、脳血管疾患、心筋梗塞と直接命にかかわる疾患に至る場合があります。コレステロール、中性脂肪と聞くと体に悪い影響を及ぼすと考えがちですが脂質は三大栄養素の一つでもあるわけですから私たちの体を構成するのに必要不可欠なものです。問題は、脂質を取りすぎることにあります。

### 食用油について

脂質は我々が生きていくうえで必要不可欠な栄養素であるが取りすぎはよくないということです。脂質を摂取するうえでさらに量だけではなく質を考慮することも大変重要です。特に今回は食用油に着目してみました。

飽和脂肪酸	悪玉コレステロール(LDL-C)を増やすので摂取量を控える。 主に、バター、ベーコン、肉の脂身など動物性脂肪に多く含まれる。
一価不飽和脂肪酸	LDL-C を減らし、酸化されにくい。 オレイン酸:オリーブ油、菜種油など。
多価不飽和脂肪酸	リノール酸群 (-6系) LDL-C を減らす作用があるが、摂りすぎると善玉コレステロール(HDL-C)も低下させる。また、酸化されやすい。 主に、サンフラワー油、大豆油、コーン油など。
	リノレン酸群、EPA、DHA (-3系) HDL-Cを低下させることなくLDL-Cを低下させる。また、中性脂肪も減らす作用がある。 リノレン酸:しそ油など EPA、DHA:サンマ、サバなどの青魚の油。

上記の表から言えることは飽和脂肪酸よりも不飽和脂肪酸のほうが良いということです。

 <p>脂肪酸</p> <p>トリアシルグリセロール</p>	 <p>健康エコナ</p> <p>ジアシルグリセロール</p>	 <p>ヘルシーリセッタ</p> <p>ジアシルグリセロール + 中鎖脂肪酸</p>	<p>左図は今話題の特定保健用食品の食用油です。従来の脂肪酸とデザインを変えることで健康エコナは分解後小腸で再吸収しにくく、ヘルシーリセッタは肝臓でエネルギーに分解されるので直接エネルギーになるです。</p>
---	--	---	--

\* 特定保健用食品とは厚生労働省が認定した生体調節機能をもつ食品で特定の保健の目的が期待できる旨の表示を許可されたものをいいます。

このように今回、脂質の取り過ぎはよくないと書いてきましたがあくまで取りすぎた場合のことを言っています。コレステロールは体の原料(細胞、神経、血管、筋肉、各臓器)、生命に不可欠なホルモンの原料、胆汁(脂っこい食物を消化するのに必須の成分)であり、中性脂肪は人体のエネルギー源となる脂肪で主に貯蔵する型の脂肪となります。ですから、バランスのよい食生活を心がけ上手に脂質を摂ることがなによりも大切です。

参考文献 日清オイリオグループ株式会社・花王・レシピ 2003/7/1 夏号・薬のチェックは命のチェック No.2

4/1より個人情報保護法案が施行されました。

「私たちの薬局では、個人情報の収集・利用・提供に関して、薬局での事業と活動にふさわしい利用目的と範囲を定め、適切に取り扱います。」