

ことぶき薬局 TEL055(977)6024 FAX055(984)0770 たまち薬局 TEL054(251)1678 FAX054(251)1685  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 FAX053(460)4612 みかん薬局 TEL053(584)2230 FAX053(584)2240

## 明けましておめでとうございます。

新春を迎え、新しい年が皆様にとって良い一年となるようお祈りします。

このようなご挨拶をいたしました。身近で起こっているさまざまな出来事を考えると、お祈りするのではなく、社会の真実を学びあい、運動していかないといけない1年だなぁとしみじみ感じています。

この数年ブームになっている**健康食品・サプリメント**についても、そうです。

去年は、私も薬剤師が、地域の皆様や共同組織の班会で、『健康食品の話』をさせていただきました。地域の多くの方が、健康のために、又薬よりこわくないのではとの思いで、高価な健康食品やサプリメントを使っておられることが改めてわかりました。健康食品は、薬と違って効果や副作用が証明されていないばかりか、内容に何がどのくらい含まれているか品質が規制されていません。

ブームの大元のアメリカでは、健康食品で1000人以上もの人が死んでいます。

また、健康食品の中には、違法に薬が混ぜられている場合もあります。

このブームをつくってきた根底には、医療保険として国が支出する費用を減らして(国民皆保険制度をなし崩しにしようとしている)、皆さんが自費で健康を守らばいいとするものです。

このように、事の本質を鋭く見る目を、養っていかなければならないのではないのでしょうか？

同じように、小泉首相の『改革』にも、ごまかされたくないものです。『改革をとめるな』の言葉は、魅力的ですが、誰の為の改革かが大事だと思います。

昨年12月、政府は、高齢者を中心に患者負担増を柱とする「医療制度改革大綱」を発表しました。この内容は、

- ・70歳以上の方の窓口負担を2割から3割にする
- ・70歳以上の長期入院患者の食住費を自己負担とする
- ・高額医療費の自己負担限度額を引き上げる
- ・全高齢者から保険料を徴収する

などなど負担増と給付減が、大幅に行われるものであり、誰でも何処でも必要な医療が受けられる日本の医療のいいところが崩されるものです。また、病院や薬局に入る収入・診療報酬も引き下げられるため、倒産する病院がさらに増えたり、引き下げ分の穴埋めに皆さんの自費負担が大きくなる可能性もあります。

私たち健康企画の職員一同は、くすりのこと・健康食品のこと・薬害副作用のこと医療制度のこと何でも、地域の皆さんが、疑問や不安に思われていることを、親切に伝えられる「かかりつけ薬局」を目指し、頑張りたいと思います。

また春頃に、ことぶき薬局の待合室の改善・たまち薬局の移転など予定しています。これらについても皆さんにご意見を頂きながら、より良い薬局にしていきたいと思っております。

本年もよろしくお祈りいたします。

静岡健康企画代表取締役 吉岡優子

知っているようで、知らないことも多い便秘について、今月はお伝えします。

便秘とは、食べ物を食べてから3日以上便が出ないときに便秘といわれます。

便秘になると、からだにいろいろな症状があらわれることがあります。おなかの張りから吹き出ものまで、症状はさまざまです。こうした症状も、便秘を解消することで改善できるかもしれません。

**便秘を予防し、改善するためには** 1)規則正しい生活を心がける

2)便意があったら我慢しない 3)朝食後、必ずトイレに行く 4)睡眠をたっぷりとる

5)ストレスをためない 6)水分をとる(冷水あるいは牛乳を飲む)

7)運動する(腹筋運動、ウォーキング、水泳、ジョギング、ダンス、テニス、ヨガ)

8)腹部のマッサージをする 9)入浴も効果あり 10)肛門をトイレのシャワー水で刺激する

どうしてもダメなときには 11)下剤を飲んだり、坐薬や浣腸によって排便を促す

偏った食習慣は、便秘の最大の原因です。必要なものを、必要なだけ、1日の胃腸のリズムに合わせて、きちんととるようにしましょう。

### 1日3回、バランスのよい食事をとる

胃腸のリズムに合った食事の回数は「1日3回」。とくに朝食は、スムーズなお通じには欠かせません。動物性脂肪のとりすぎに注意しながら、1日3食、バランスよく食べましょう。

### 食物繊維(しょくもつせんい)の多いものを食べる

毎日の献立に、いも類など食物繊維が豊富なものを取り入れましょう。かさばる生野菜は、食物繊維のとり方としては効率のよいものではありません。火を通した方が、多くの野菜をかさを減らして食べられるので、食物繊維をたくさんとることができます。

### 乳酸菌をとる

ビフィズス菌などの乳酸菌は、腸のはたらきをよくしてくれる「善玉菌」です。

ヨーグルトや乳酸菌飲料などをとるよう心がけましょう。



### ビタミン不足に気をつける

ビタミン B1 には、腸のはたらきを助ける作用があります。

### こんな人は、医師に相談を...

なかには、腸の病気がもとで便秘になっているケースもあります。

次のような人は、医師に相談してください。

- 1)便秘薬や浣腸をずっと使い続けている
- 2)便秘薬を用法・用量どおりに使っても全く効かない
- 3)便秘と下痢を繰り返している
- 4)真っ黒な便・赤い便・白い便が出る
- 5)妊娠中・授乳中

