



エバグリーン薬局通信 vol.1



◆ 熱中症はどうして起こるの？ ◆

気温や湿度が高いときや運動をしたときには、体内にたくさんの熱が溜まり、普段より体温が高くなってしまふことがあります。

体温が上がった体は、**皮膚の下を流れる血液の量を増やして**、効率よく体内の熱を外に逃がそうとします。このとき血液が全身に行き渡るために**血液が足りなくなり、一時的に血圧が下がる**ことがあります。これにより脳に十分な血液が登らなくなり、**めまいや立ちくらみ**が起こる原因となります。

また、体温が上昇したときは汗をかくことでも熱を外に逃がそうとしますが、**発汗により体内の水分や塩分などが極度に失われる**と、**悪心・嘔吐や頭痛**といった**脱水症状**や、**ナトリウムの不足による筋肉のけいれん**が起こることもあります。

◆ 特に気をつけたい人 ◆

- 乳幼児** … 汗腺が未発達なので**うまく体温調節ができない**。
晴れた日は路面に近いほど照り返しが強く、大人と幼児との高さでは気温が2～3℃も違うことも。
→ **暑い日のベビーカーや幼児の徒歩には注意!**
- 高齢の方** … 体の水分量が若い人よりも少ない。
暑さやのどの乾きを感じにくい傾向にあり、体の不調に気づきにくい。



◆ 熱中症予防 ◆

- ◎ **体に熱をためこまない**
 - ・ 炎天下での長時間の活動は避ける
 - ・ **通気性、吸湿性**の高い服装
 - ・ 野外では帽子や日傘で**直射日光を防ぐ**
 - ・ 無理せずに**エアコン**を活用して、室内でも安全・快適に過ごす
 - ◎ **こまめな水分&塩分摂取**
 - ・ お茶やコーヒーに含まれるカフェインは利尿作用による脱水につながるのを避ける
 - ・ 水分だけでなく、発汗により失われた**塩分や糖分も一緒に補給**することが重要
- 速やかな水分・塩分の補給にはスポーツドリンクや経口補水液オーエスワンがオススメ!



◆ 熱中症対策デザート ◆

スポーツドリンクでつくる さっぱりヨーグルト

1人分：スポーツドリンク 100mL
プレーンヨーグルト 100g
氷 (お好みで)

材料をグラスに入れてかき混ぜれば完成!

ほのかな甘さとさっぱり酸味がある乾いた体への水分補給に適した夏にぴったりのヨーグルトドリンクです



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。 **木曜・土曜の午後も営業中!**

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン薬局通信 vol.2



◆ フール熱とは？ ◆

プール熱は正式名称を「咽頭結膜熱（いんとうけつまくねつ）」といい、夏かぜの一種です。主な症状は38℃から40℃の**高熱**と、**咽頭痛**、**結膜炎**など。熱は4、5日ほどで下がり、のどや目の症状も1週間程度で落ち着きます。普通のかぜに比べて**感染力が強い**のが特徴で、幼い兄弟や高齢者がいる家庭では家族間の感染にも注意が必要です。

学校保険法により、病院で感染が確認された時点で幼稚園や学校は**出席停止**となりますが、熱・のど・目の症状がおさまってから2日後に登園・登校が可能とされています。

ただし自己判断での登園・登校は感染の拡大を招く恐れがあるので、**登学の再開については主治医とよく相談してください。**



◆ 治療法はあるの？ ◆

一般のかぜとおなじく特効薬は存在しないため、解熱剤や鎮痛剤で症状をやわらげつつ**安静にすることが改善の近道**となります。

高熱による脱水を避けるために**水分補給**をしっかりと行い、**睡眠**と**栄養**をとって体力を回復させることが大切です。

◆ 食事でケア ◆

プール熱では発熱やのどの痛みのために食欲不振になることがよくあります。しかし長い間何も食べずにいると脱水症に陥る危険もあるので、**ゼリー**、**プリン**、**アイスクリーム**、**冷ましたおかゆ**・**おじや**等の喉越しが良く刺激が少ないものを摂るようにしましょう。水分補給には**スポーツドリンク**が適しています。



オレンジなどの柑橘系のジュースや醤油・ソース等はのどにしみるので、避けてください。

◆ どう予防すればいい？ ◆

プールの後は**シャワー**や**目洗い**・**手洗い**を十分行い、他の児童と**タオル**を共有することは避けましょう。帰宅後の**うがい**・**手洗い**も予防に有効です。

家族に感染者がいる場合は、家族間での感染を防ぐために、**タオル**や**洗面器**・**食器の共有を避ける**必要があります。入浴の順番は感染者を最後にし、衣服の洗濯も別にした方がよいでしょう。

プールに入るのが心配と感じるかもしれませんが、学校や公共施設のプールではウイルス対策の消毒管理がなされているので、予防をしっかりと行えばプール熱に感染する危険性は少ないでしょう。

ただし、管理がいき届いていない池や、公園の噴水などでは注意が必要です。

プールで元気に遊んで健康で丈夫な体をつくりましょう！



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすいもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン**新中島店**の薬局は以下の時間に開局しています。木曜・土曜の午後も営業中！

月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン薬局通信 vol.3



◆ 食物繊維足りていますか？ ◆

ひと昔前までは消化吸収されないために体に必要のないものだと思われていた食物繊維ですが、最近では腸内細菌のエサとなって**善玉菌の繁殖を助ける**ことで、**免疫力の増進**や**アレルギーの改善作用**もある成分として注目されています。

しかし食の欧米化による野菜不足や、穀類の精白が進んだことにより、現代では**ほとんどの日本人が食物繊維不足**に陥っています。

食物繊維が**便秘の解消**に役立つことはご存知の方も多いかもしれませんが、その他にも腸内の発がん物質を取り除く作用による**大腸がんの予防効果**が期待できます。

また食物繊維には脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体外に排泄する作用があるため、**血糖値やコレステロールの上昇を抑え**、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの改善・予防にも効果があります。



◆ 食物繊維を多く含む食品 ◆

食物繊維と一口に言っても、実は「**水溶性食物繊維**」と「**不溶性食物繊維**」の2種類があり、体の中でののはたらきもそれぞれ違っています。

水溶性食物繊維は胃の中で水に溶けて粘性のあるゲル状となり、食べ物を包み込んで**脂質や糖分、塩分の吸収を抑えます**。高血糖や高血圧、肥満が気になる方には嬉しい成分です。



キノコ類、海藻類、納豆、こんにやく、山芋、オクラ、キウイ、干し柿などに多く含まれています。

不溶性食物繊維は腸内で水分を吸って膨らむことで、腸の壁を刺激して**排便を促進**します。また、発がん物質などの腸内に溜まった**有害物を吸着・排泄**する作用もあります。

玄米、豆類、ブロッコリー、ごぼう、さつまいも、たけのこ、かぼちゃなどに多く含まれています。



◆ 不足度チェック ◆

食物繊維の不足度を摂取量から計算するのは大変ですが、便の状態から大まかに判断することができます。

黄色っぽい、ほどよい柔らかさ、水に浮くのが食物繊維が足りている理想的な便です。

一方、**黒くてカチカチ**、あるいは**水っぽい**便は食物繊維不足の可能性ががあります

厚生省による食物繊維の1日摂取目標量は、男性で19g、女性で17gとなっています。これはゴボウに換算すると約400g(2~3本)となり、食事だけで毎日摂取目標を満たすのはなかなか難しいと言えます。

食物繊維をしっかり摂りたい方は、日々の食事に加えて**健康食品**や**サプリメント**で不足分を補うのもひとつの手！

お手軽に脂質・糖分の吸収を抑えたり、お通じの改善を期待できます。

お求め・ご相談はお近くの薬店やドラッグストアへどうぞ！



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン**新中島店**の薬局は以下の時間に開局しています。 **木曜・土曜の午後**も営業中！

月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン薬局通信 vol.4



◆ ジェネリック医薬品はなぜ安い？ ◆

医師に処方してもらう薬には「**新薬**（先発医薬品）」と「**ジェネリック医薬品**（後発医薬品）」の2種類があります。

新薬はその名のおり新しく開発された医薬品のことで、開発するためには数十年もの長い研究期間と、数百億円という莫大な研究費がかかります。そのため特許の出願から約20年間は開発した製薬企業が独占して新薬を製造販売することができます。

その**特許期間が過ぎると**、ほかの製薬企業も新薬と同じ有効成分を含む薬をつくるようになります。これが**ジェネリック医薬品**（後発医薬品）です。

先発薬の成分を参考にするために**開発にかかる期間は約3～5年と短く**、**研究費も格段に安く済む**ため、新薬よりも低い価格設定ができるのです。



ジェネリック医薬品は、**有効成分の種類と量、効能・効果、用法・用量は新薬と同じ**ですが、**形や色、味、におい、添加物**などは新薬と異なるものがあります。したがって新薬と完全に同じ薬というわけではなく、「**おおむね新薬と同じ薬**」とお考えください。



◆ 安全性は大丈夫？ ◆

先でも述べたように、ジェネリック医薬品には新薬と同じ有効成分が含まれていますが、薬をコーティングしたり味を整えたりするのに用いる**添加物**が違っていることがあります。

この違いによって**薬の吸収や分解の速度に差が生じる可能性はゼロではありません**。

ただし、日本におけるジェネリック医薬品の**承認基準**は、他国と比べても**圧倒的に厳しいもの**となっています。

特に98年からは厚生労働省により、ジェネリック医薬品の有効性を調査する「**品質再評価**」が実施されており、**品質が不十分だと判断された薬は市場から排除**されています。

このように現在流通しているジェネリック医薬品は厳しい審査を通過したものばかりですので、**安全面でも十分信頼のおけるものである**と言えますでしょう。



◆ ジェネリックへの変更例 ◆

アムロジン錠5mg	1錠	
タケブロンOD15mg	1錠	
リバロ錠2mg	1錠	30日



上記のおくすりが処方された場合、3割負担の方では窓口でのお支払いは、**全て先発薬ですと3000円**となります。
(エバグリーン薬局新中島店)

アムロジピンOD錠5mg	1錠	
ランソプラゾールOD錠15mg	1錠	
ピタバスタチンCa錠2mg	1錠	30日

これを**全てジェネリックに代える**とお支払いは**1920円**となり、**1ヶ月で1080円**、**年間では1万円以上も節約**することができます。

たくさんのお薬を処方される方や、薬価が高いお薬をお使いの方は、ジェネリックへの変更でさらに大幅な減額が期待できます。

ジェネリック医薬品への変更希望や詳しい話をお聞きになりたい方は、お気軽に薬剤師にお尋ねください！



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン**新中島店**の薬局は以下の時間に開局しています。 **木曜・土曜の午後も営業中！**

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日祝 お休み)



◆ インフルエンザにご注意! ◆

毎年寒い季節になると流行するインフルエンザですが、初期症状が風邪と似ているためにインフルエンザだと気づかず、対応が遅れて症状が悪化してしまうことがあります。

風邪とインフルエンザの違いとして、風邪はじわじわと熱が上がっていくのに対し、インフルエンザは突然38℃を超える高熱が出る人が多いです。

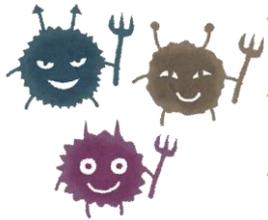
また、インフルエンザは風邪よりも体のだるさや筋肉痛、関節痛などの全身症状が顕著に現れ、それとは逆に咳やくしゃみといった呼吸器系の症状は風邪よりも現れにくいようです。

ただし症状の出方には個人差がありますので、重症化を防ぐためには、少しでもおかしいと感じたら早めに検査を受けることが重要です。



◆ 3つの型と特徴 ◆

インフルエンザには大きく分けて3つの型があり、それぞれ特徴が異なります。



A型

毎年冬になると流行するのがこの型で、**感染力が非常に強い**のが特徴です。高熱やのどの痛み、鼻詰まりなどの症状を引き起こします。ウィルス内部で**変異を起こす**ため、A香港型やAソ連型など**様々な亜型が存在**し、年によって流行する型が異なります。

B型

感染力は強いものの高熱にはなりにくく、**変異を起こさない**ため、A型のように毎年流行するわけではありません。腹痛や下痢といった消化器系の症状が出やすいのが特徴です。

C型

感染力が弱く、症状も鼻水が出やすくなる程度の**軽いもの**です。季節に関係なく発症しますが、大抵は軽症で済むのであまり話題になりません。

◆ 解熱剤は使っていい? ◆

高熱が出たときには解熱剤で楽にしてあげたいところですが、インフルエンザに罹患した幼児にボルタレンやアスピリンなどの鎮痛剤を使うと、「インフルエンザ脳症」や「ライ症候群」という症状を引き起こす可能性があります。

これは**けいれん**、**意識障害**、**異常行動**といった神経症状をはじめ、血管や臓器にも影響を及ぼす重篤な疾患です。

自己判断での服薬はくれぐれもご注意ください。

インフルエンザの時も安全に使える解熱成分としては、**アセトアミノフェン**が挙げられます。

医療機関で処方されるお薬では**カロナール**や**アンヒバ**、**アルピニー**などがこの成分で作られており、小さいお子様にも安心してお使い頂けます。

ドラッグストアで解熱剤をお求めになる際にもこの成分で作られたお薬を選ぶと良いでしょう。

こまめなうがいと手洗いでウィルスをやっつけよう!



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン**新中島店**の薬局は以下の時間に開局しています。木曜・土曜の午後も営業中!

月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン薬局通信 vol.6



◆ ヒートショックにご用心 ◆

「ヒートショック」とは急激な温度変化が原因となって起こる健康被害のことです。温度変化によって血圧や脈拍の乱高下が引き起こされ、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの重篤な疾患につながる場合もあります。

冬季に起こりやすく、寒い脱衣所や浴室から熱い湯船に入った時に、縮まっていた血管が急に広がって血圧が急降下することにより発症するといったケースが多いようです。

日本では年間1万人以上がヒートショックが原因で死亡しており、室内における高齢者の死因の1/4を占めると言われています。入浴時の温度差が大きくなりがちな12月、1月は一年のうちで入浴中の突然死が最も増える時期なので、特に注意が必要です。



◆ こんな人は要注意 ◆

- ・ 65歳以上
- ・ 高血圧や糖尿病、動脈硬化がある
- ・ 肥満傾向
- ・ 熱い風呂や一番風呂に入ることが多い
- ・ 深夜の入浴が多い
- ・ 食後・飲酒後すぐに入浴する
- ・ 浴室や脱衣所に暖房設備がない

お風呂だけでなく、冬場のトイレでもヒートショックには注意が必要です。

排便したり便座から急に立ち上がったことで、急な血圧の低下が起こる危険があります。



無理にいきむのを避けるために普段から便通を整えておいたり、便座カバーや暖房器具でトイレ内が寒くなりすぎないように工夫することが重要です。

◆ ヒートショックを防ぐには？ ◆

脱衣所・浴室を暖めておく

暖房設備がある場合はそれを活用しましょう。入浴前に浴室の床にお湯をまくだけでも浴室を暖めることができます。また、かけ湯で体を温めておくことも効果的です。

一番風呂は避ける

一番風呂は浴室が暖まっていないため、ヒートショックの危険が高くなります。ご家族と一緒に住まいの方は二番目以降に入浴でした方がよいでしょう。

食後すぐの入浴は避ける

食事のあとは血液が消化器官に集まるため、血圧が下がりやすくなります。入浴は食後1時間ほど経ってからにしましょう。

入浴前後にコップ1杯の水を

入浴時には大量の汗をかくため、体内の水分が失われて血がドロドロになりやすくなります。水分補給をしっかり行うことが、脳梗塞や心筋梗塞の予防につながります。

ヒートショック対策で安心・安全な入浴を！

温かいお風呂につかって寒い冬を乗り切りましょう



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすいもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン新中島店の薬局は以下の時間に開局しています。木曜・土曜の午後も営業中！

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン薬局通信 vol.7



◆ 目薬選びのススメ ◆

花粉やハウスダストによるアレルギーやパソコン・スマホの使用による疲れ目、ドライアイなど、現代人は様々な目のトラブルを抱えています。そこで今回は、目の症状に合わせた**市販の目薬**を、有効成分を混じえて紹介します。



かゆみ

目のかゆみの原因としては、**アレルギー**（花粉症など）と、**細菌感染**（ものもらい・目ばちこなど）の2つが考えられます。

アレルギーには**クロルフェニラミンマレイン酸**や**クロモグリク酸**などのアレルギーを抑える成分が入った商品。

例) ロートアルガード、AGアイズ など

細菌感染には**スルファメトキサゾール**などの抗菌成分を含む商品が有効です。

例) サンテアステイ抗菌、ロート抗菌目薬 など



疲れ目

長時間の目の酷使などにより目の疲れを強く感じた時は、**ビタミン類**（B2、B6、B12、E）や**アミノ酸類**を含んだ目薬で栄養を補いましょう。

また、凝り固まった目の筋肉をほぐす**ネオスチグミン**も有効です。

例) サンテメディカル10 など

最近ではパソコンやスマホの画面から発せられる**ブルーライト**によって疲れた目の修復を謳う商品も出ています。

例) ロートデジアイ、サンテPC など



充血

目の酷使や異物による刺激などで目が充血した場合は、**テトラヒドロゾリン**や**ナファゾリン**といった**血管収縮作用**をもつ成分を含んだ商品により目の赤みを緩和することができます。

ただし過度の点眼は目の血流を妨げる可能性もあるので、使用回数は守ってください。

例) サンテピュア、サンテアステイ など



ドライアイ

通常、目の表面は涙の膜によって保護されていますが、乾燥によってこの膜が壊れると、角膜や結膜が傷つく原因となります。

ドライアイの改善には涙に近い成分の**人口涙液**で目を潤すのが効果的。

例) ロートドライエイド、ソフトサンティア など

また、**目の表面に涙を繋ぎ留める**作用をもつ「**ムチン**」の分泌を促す、**ビタミンA**を含んだ商品もおすすです。

例) スマイル40プレミアム



かすみ目

年齢を重ねることで目のレンズの柔軟性が失われ、ピント調節がうまくいけなくなるのが原因となって発症します。

ネオスチグミンという成分は目の筋肉のコリをほぐして**ピント調節機能を回復**させ、視野のかすみを改善する作用をもっています。

例) アイリス50、サンテ40 など



以下の症状は**市販薬では対応できないため、医師の診察を受けてください。**

- ・片目でも両目でも物がだぶって二重に見える
- ・物の形や色、大きさが変わって見える。
- ・視界にチリのようなものが見える。
- ・眼球が刺すように痛い
- ・異様な眩しさを感じる
- ・鉄片などの異物が目に入った



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン**新中島店**の薬局は以下の時間に開局しています。 **木曜・土曜の午後**も営業中！

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン薬局通信 vol.8



◆ ロコモって何だろう？ ◆

ロコモとは「運動器症候群（ロコモティブ・シンドローム）」の略称で、骨、関節、筋肉、神経などの**運動にかかわる器官の機能低下**により、立つ、歩くといった日常生活を送るうえでの基本動作が難しくなり、**要介護となるリスクが高い状態**になることをいいます。

文部省の調査では**40代の男女の5人中に4人がロコモ及びその予備軍と推定され**、将来的に要介護者になる可能性が指摘されています。

働き盛りの世代には「要介護」といわれても実感が湧かないかもしれませんが、高齢になった時も移動や食事、排泄、入浴といった日常生活動作を自力で行うためには、**早い内からのロコモ予防が重要**です。



◆ チェックしてみよう！ ◆

日本整形外科学会はロコモの自己チェック項目を公表しています。現在におけるご自身の危険度を知ることから始めましょう。

- ① **片足立ち**で靴下が履けない
- ② 家の中で**つまずいたり滑ったり**する
- ③ **15分**くらい続けて歩けない
- ④ 横断歩道を**青信号**でわたりきれない
- ⑤ 家の中の**やや重い仕事**が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑥ **2kg**程度の買い物袋を持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック2本ぐらい）
- ⑦ 階段を昇るのに**手すりが必要**である



1つでも当てはまった場合は、ロコモである可能性があります。

気になる事がある方は、お近くの整形外科専門医にご相談ください。

◆ ロコモの予防と改善 ◆

日本整形外科学会からは手軽にできるロコモ対策のトレーニングとして、以下の2つの運動が紹介されています。

・ 片足立ち

足は床から少し離す程度で、まっすぐな姿勢を維持します。転ばないように、すぐ手が届く位置に机や手すりがある場所で行いましょう。

左右の脚で1分間ずつ、
1日3回程度でOK。



・ スクワット

足は肩幅、つま先は少し外を向けて立ち、その状態でゆっくり膝を曲げ伸ばしします。

深呼吸するペースでゆっくり5～6回を1日3回程度行いましょう。



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン**新中島店**の薬局は以下の時間に開局しています。 **木曜・土曜の午後も営業中！**

月火水金 9:00～20:00 木 9:00～18:00 土 9:00～17:00



エバグリーン薬局通信 vol.9



◆ 毎晩睡眠とれてますか？ ◆

人生の1/3を占め、人間の生活に大きな影響力をもつ睡眠。
しかし夜型生活の増加、24時間社会への変遷により、厚労省の調査では
現代人の約4人に1人は不眠に悩まされているそうです。

寝つきの悪さの多くは、生活リズムの乱れや緊張・不安などにより
活動と睡眠を調節する「体内時計」が狂うことに起因します。

体内時計の周期は25時間であり1日24時間の昼夜リズムとズレが
生じますが、太陽の光を浴びることで毎朝リセットされます。ところが
朝日を浴びない不規則な生活を送っていると、体内時計のズレがどんどん大きくなって
睡眠障害をきたす原因となります。



◆ 不眠を改善するには ◆

★ 寝る前にはリラックス

音楽鑑賞や軽いストレッチなど、自分なりの
リラックス方法を見つけましょう。ただし
喫煙やカフェインの摂取は睡眠を妨げるので
避けるべきです。

🌙 眠くなってから床に就く

眠ろうと意気込むことで余計に頭が冴えて
寝つきが悪くなります。就床時にはあまり
こだわらず、眠れないときは一度床を離れて
気分を落ち着けるのもよいでしょう。

☀️ 朝日をしっかり浴びる

毎朝日光を浴びることで体内時計を整えて
夜の就寝に備えましょう。また朝食を摂ること
は心と身体の両方の目覚めに重要です。



寝室の明るさや温度、湿度、
部屋全体の色合いなどもリラク
クスしやすいように工夫してみ
ましょう。

まくらや布団、ベッドを自分
に合ったものに変えてみるのも
良いかもしれません。

◆ 睡眠薬とお酒 ◆

最近の睡眠薬は安全性が高くなっていますが、
それでも不適切な使い方をすれば大きな問題に
つながるケースもあります。

そのひとつに、睡眠薬とアルコール類の併用
があります。

アルコールは肝臓での睡眠薬の代謝を妨げる
ため、体内の睡眠薬が消失しにくくなり、次の
ような問題が起こりやすくなります。

睡眠薬の効果が長引くことで、翌朝にも
つよい眠気やめまい、ふらつきが生じる。

寝る前の少しの間の記憶が消える。

本来の作用と逆に、緊張・興奮状態になる。

呼吸が弱まる。

睡眠薬は正しい使用法を
守ってお使いください。

睡眠薬とお酒の
組み合わせはNG!

飲んだら呑むな!



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン新中島店の薬局は以下の時間に開局しています。木曜・土曜の午後も営業中!

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン薬局通信 vol.10



◆ 五月病を吹っ飛ばせ！ ◆

入学や入社、人事異動などで大きく環境が変わる新年度。新しい人間関係や生活スタイルの為に緊張の張りつめた1ヶ月を過ごし、初めての長期休暇となるゴールデンウィークを迎えた頃にかかりやすいのが、俗にいう「五月病」です。

連休明けの登校や出勤が億劫になったり、大きな不安感に襲われたり、ときには気分が落ち込んで鬱病につながる場合もあります。

五月病の多くは一過性の症状であり、適度な休息で改善されることがほとんどです。ただし、どうしても登校・出社ができなかったり、学校や会社が大きな苦痛となるなど症状が重い場合は、早めに医療機関を受診した方がよいでしょう。



◆ 五月病を予防するには？ ◆

・栄養バランスのとれた食事

不規則な食生活や偏った食事内容は、脳内の栄養不足につながります。とくに神経伝達物質セロトニンが不足すると、感情のコントロールがうまくいかなくなります。

・質の高い睡眠

睡眠は疲労回復・ストレス緩和に重要な役割を果たします。規則正しい生活リズムを心掛け、寝る直前のスマホやパソコンは控えましょう。

・ストレス解消やストレッチ

オフの日は自分の好きな事をしてストレスを発散させましょう。

またリズムカルな軽い運動や首の凝りをほぐすストレッチは、セロトニンの分泌を促すといわれており、五月病の予防に効果的です。

もし悩みがあるなら一人で抱え込まずに、誰かに相談してみるのも良いかもしれません。



◆ 食事で五月病対策 ◆

五月病予防に効果のある栄養素をご紹介します！

トリプトファン

必須アミノ酸の一種であり、セロトニンの分泌を促す作用をもっています。

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品や、豆乳、納豆などの大豆製品に多く含まれます。

ビタミンC

ビタミンCは「抗ストレスビタミン」とも呼ばれており、ストレスから体の細胞を守るホルモンの産生を助けてくれます。

キャベツ、アスパラガス、さやえんどう等の五月が旬の春野菜や、イチゴやレモン等の果物に多く含まれています。

これらを加熱せずに新鮮なうちに食べる事が、ビタミンCをうまく摂取するためのコツです。



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン四ヶ郷店の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン薬局通信 vol.11



◆ アルコールと肝臓 ◆

夏が近づくとつれて日に日に暑くなり、冷たいビールが美味しくなるこの時期。暑気払いでアルコール類を飲む機会も増えるのではないのでしょうか。

「酒は百薬の長」とも呼ばれるように**適量の飲酒**には、胃酸の分泌を促して**食物の消化を助けたり**、**血行を良くしたり**、**善玉コレステロールを増やしたり**する効果があるとされています。

しかしアルコールを**大量に摂取**すると、肝臓をはじめ脾臓やその他**多くの臓器に悪影響**を及ぼしてしまいます。過度の飲酒は控え、自分にとっての適量を見極めることが、上手にお酒と付き合っていくための秘訣です。



◆ 肝臓のはたらき ◆

肝臓は体内で最も大きな臓器であり、**栄養素の変換や貯蔵**、**有害物質の解毒**、**体温維持**、**コレステロールの調節**、さらに**500種類以上もの代謝反応**など、生きていくうえで重要な多くの役割を担っています。

また肝臓は**強い再生力**をもっており、手術などで80%ほど切除されても4ヶ月程度で元通りの大きさまで戻ります。

しかしその強い再生力をもって肝臓病なども自力で治そうとするため、再生が追いつかなくなって自覚症状が出始める頃には、**すでに病状が進行してしまっている**ケースも多々あります。

「無口な働き者」に例えられる肝臓ですが、**体調に訴えが無くてもこまめに休ませてあげることが大切です。**

休肝日



日頃アルコールの多飲で肝臓を酷使している人は、週に2日ほど**休肝日**を設けると良いかもしれません。

◆ 肝臓をいたわる飲酒法 ◆

肝臓にやさしくお酒をのむコツをご紹介します！



飲酒の速度

飲酒のペースが速いと、肝臓のアルコール分解が追いつかずに負担がかかります。個人差がありますが、日本酒であれば**1合を30分以上かけて**ゆっくり飲むように心掛けましょう。



肝臓のはたらきを助ける栄養

タンパク質は肝臓の細胞を再生させる作用をもっています。

植物性タンパクを豊富に含む**枝豆**や**豆腐**をおつまみにすれば、アルコールの分解作業で疲れた肝臓が修復され、さらに**脂肪肝の予防**にもなります。

また**しじみ**や**あさり**に多く含まれる**タウリン**も、肝臓の機能を高める力をもっています。



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすいもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

スーパーエバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン薬局通信 vol.12



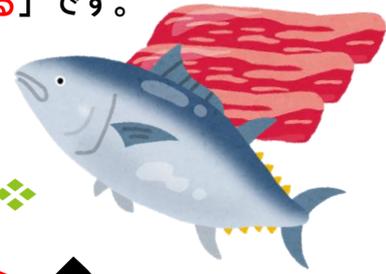
◆ 食中毒を予防しよう ◆

毎年梅雨から夏にかけては食中毒の発生が増える時期です。

原因として挙げられるのは、高温多湿の環境によって食品が腐敗しやすく細菌が繁殖しやすいこと、さらに夏バテで体力や免疫力の低下を起こしやすいことです。そのため免疫力の弱い子供やお年寄りには、夏場の食事には十分注意する必要があります。

食中毒予防の3原則は、細菌を「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。この3点を心掛けることが食中毒の予防に効果的です。

具体的な注意点は、以下の6つのポイントで確認してみてください。



◆ 食中毒予防の6つのポイント ◆

食品の購入

- 消費期限を確認して**新鮮なものを選ぶ**。
- 生鮮食品や冷凍食品は買い物の最後を買う。
- 肉汁や魚の水分が漏れないよう、**ビニール袋に包んで持ち帰る**。

食品の保存

- 肉や魚介は汁が漏れないように**包んで保存**。
- 冷蔵庫に食品を詰めすぎると、**庫内の温度が上がってしまうので注意**。

下準備

- 調理前や肉、魚介、卵をさわった後は**こまめに手洗い**する。
- 冷凍食品を室温で解凍すると**細菌が増える可能性がある**ので、解凍には電子レンジを使うか冷蔵庫の中で行う。
 - 包丁、食器、まな板などは**洗浄後に熱湯をかけると殺菌効果アップ**。



調理

- 肉や魚は**十分に加熱**する。
(中心部を75℃以上で1分以上が目安)
- 作った料理を**室温で長時間放置しない**。

食事

- 食卓につく前には**手を洗う**。
- 清潔な手、食器**をつかって盛り付けする。
- 熱い料理は冷める前に、冷たい料理は冷たいうちに食べる。

残った食品

- 早く冷えるように**浅い容器に小分け**で保存。
- 色や匂いが変**だと感じたものは廃棄する。

食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢は、菌や毒素を排泄しようとする体の防御反応です。むやみに市販薬で止めようとせず、早めに医師の診断を受けましょう。



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋も受け付け致します。

お薬をご用意する間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

スーパーエバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月火水木金 9:00~20:00 土 9:00~17:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン薬局通信 vol.13



◆ 夏バテを乗り切ろう! ◆

各地で気温35℃を越すような日が続き、今年もいよいよ夏本番。うだるような暑さの中で、「体がだるい」「食欲がない」「何もやる気が起きない」といった夏バテの症状に苦しむ方も多くなっていく時期です。

夏バテの主症状である倦怠感や食欲不振は、タンパク質やビタミン等の栄養素が不足することによって引き起こされます。

そこで今回はこれらの栄養素を効率よく摂取できる、夏バテ対策に有効な食材をご紹介します。



◆ 夏バテに効く栄養素 ◆



タンパク質

暑い時期には体内のタンパク質が急速に消費され、身体がだるくなったり、内臓の働きが衰えたりします。

タンパク質を豊富に含んだスタミナ食材といえば、やはりお肉。

鶏肉、豚肉、牛肉に含まれるタンパク質はアミノ酸量や体内吸収率に優れ、夏バテに負けない丈夫な体を作ってくれます。

食欲不振により肉類を食べるのが難しい場合は、枝豆や豆腐がおすすめ。

これらは植物性タンパク質を多く含んでおり、お肉と同様にタンパク補給に適しています。

とくに冷や奴なら、冷たくさっぱりと食べられるので夏バテで食欲がない時にはぴったりです。



ビタミンB1

ビタミンB1は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、糖質を分解して身体のエネルギーに変える働きをもっています。

ビタミンB1は豚肉、うなぎ、大豆などに豊富に含まれています。豚肉や大豆はタンパク質も多く含んでいるため、夏バテ対策に非常に適した食材といえます。



クエン酸

クエン酸は体内でエネルギーを産生する回路の機能を高め、暑さで弱った身体に活気を取り戻してくれます。

クエン酸は梅干し、レモン、酢などの酸味のある食品に多く含まれています。

俗に「食べ合わせが良くない」と言われるうなぎと梅干しですが、実はそこに科学的な根拠は無く、栄養価や夏バテ防止の観点ではむしろ相性の良い組み合わせとされています。



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方せんも受け付け致します。

お薬をご用意する間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

スーパーエバグリーン宮街道店の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～13:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン薬局通信 vol.14



◆ 災害に備えましょう ◆

9月1日は「防災の日」。毎年この日は全国各地で防災訓練が実施されています。災害といえば記憶に新しいのが今年4月に起こった熊本地震ですが、私達の身にも災害がいつ降りかかるか分かりません。もしもの時のために日頃の備えが大切です。

災害に備えてまず確認しておきたいのが**避難場所**です。地域で定められている避難場所と、自宅からそこへ行くまでの**ルート**を**前もって知っておきましょう**。

また自宅で生活が続けられる状態だった場合でも、電気や水道などのライフラインが断絶する可能性は十分に考えられます。復旧には通例3日ほどかかるため、**3日分の水や食料、衛生用品や生活用品**を予め確保しておくで安心です。



◆ 被災時の連絡法 ◆

災害は家族がそろっている時に起こるとは限りません。家族の安否を確認したり、家族全員が無事に落ち合うためには、互いに連絡を取りたいところですが、**災害発生時は電話回線の相当な混雑が予想されます**。

NTTの「**災害用伝言ダイヤル（171）**」や、携帯電話会社が提供する「**災害用伝言板**」を活用できるのであれば、**前もって使い方を家族で確認**しておくといでしょう。

上記のサービスを利用するのが難しい場合は、**遠方に住む親戚や知人を連絡先として決めておきましょう**。災害時は**被災地と離れた場所の方が電話がつながりやすくなる**ため、遠方の親戚に家族の伝言を中継してもらうと、被災地で離れ離れになった家族が合流しやすくなります。



◆ お薬手帳の活用を ◆

災害が発生した場合、病院や薬局の機能がストップし、**カルテや薬歴などの情報が失われてしまう**ことがあります。

そうすると、自分が飲んでいる薬の名前を覚えていない方は、**避難所でスムーズに医療を受けられない**可能性があります。

そんな時に役立つのが「**お薬手帳**」です。普段なんの薬をどのように飲んでいるかを一目で確認することができるため、**服用中の薬の詳細を覚えていない方も安心**です。

大規模災害時には特例として、お薬手帳をもっていれば**処方せん無しでもお薬を配給してもら**える場合もあります。

お薬手帳は薬局にて無料で作成いたします。
ご希望の方はお気軽にお声かけください！



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。
お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

スーパーエバグリーン**宮街道店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～13:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン薬局通信 vol.15



◆ テーピングでスポーツを楽しもう! ◆

10月になって暑さもだいぶ和らぎ、活動しやすい気候になってきました。
スポーツの秋ということで運動を始める方も多くなる時期ですが、慣れない運動によるケガには注意が必要です。

足腰の負担が気になる方は、テーピングを活用してみてもいいでしょう。
テーピングはケガの応急処置や再発防止に用いられるほか、身軀を補強してケガを予防したり、負担を軽減して疲れにくくしてくれます。
今回は市販のテーピングについていくつかご紹介します。



◆ テーピングの種類 ◆



固定テープ

関節部をしっかりと固定することで、激しいスポーツをする際の関節の保護や、損傷部位の固定に用いられます。

ホワイトテープや非伸縮テープとも呼ばれます。

貼り方にはテクニックが必要なので、初めて使用する場合は専門家の指導を受けましょう。



伸縮テープ

幅広い場面に**対応**でき、スポーツケアから日常生活痛にまで用いられます。

固定力が劣る代わりに伸縮性に優れ、ヒザや肩などの関節運動が大きい部位に適しています。



キネシオテープ

伸縮テープの一種で、**筋肉の曲げ伸ばしを楽に**してくれます。

固定力はありませんが、筋肉に沿って貼ることで動きをサポートしてくれる他、血流改善や自然治癒力の向上効果もあります。

ジョギングやウォーキング等の軽い運動や日常生活での関節痛、筋肉痛に適しています。

補強したい部位の筋肉に沿わせて貼るだけなので、**使い方は比較的カンタン**です。

◆ テーピングの貼り方 ◆

キネシオテープの使い方を一部ご紹介!

★ひざの補強、膝痛の緩和



太ももの付け根から膝下までの長さのテープを用意し、膝上にあたる部分まで切り込みを入れる。



切り込みの部分を膝上に合わせ、ひざを包み込むようにテープを貼る。

★ふくらはぎの補強、ツリ防止

かかとから膝裏までの長さのテープを切り、端をかかとに引っ掛けるようにして、ふくらはぎの筋肉に沿ってテープを貼る。



キネシオテープは引っ張りすぎず、たるみすぎず、筋肉になじませるように貼るのがポイントです!

エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすいもご用意致します。
お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

エバグリーン宮街道店の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～13:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン健康通信 vol.16



◆ インフルエンザの予防接種を！ ◆

今年もそろそろインフルエンザの流行期が訪れようとしています。インフルエンザに罹ると学校や仕事に支障がでるほか、**小児や高齢者では肺炎などの合併症を起こす危険**もあるため、できれば予防しておきたいものです。

インフルエンザは例年12月頃から流行が始まり、1～2月に**流行のピーク**を迎えます。

予防接種が効果を発揮するには2～3週間ほどかかるため、**本格的に流行が始まる前に予防接種を受けるのがオススメです。**



◆ 接種前の注意点 ◆

インフルエンザワクチンはその製造工程で鶏卵を使っているため、ごくわずかながら**卵の成分**が残っている場合があります。

そのため強い**卵アレルギー**をお持ちの方は接種を避けるか、接種前に必ず医師にご相談ください。

また、以下に挙げる方は予防接種を受けることができません。

- ・ **37.5℃以上の発熱**のある方
- ・ 重い**急性の病気**にかかっている方
- ・ 以前にインフルエンザワクチンの接種を受けて**大きな副作用**が出た方

そのほか**妊娠中**の方や、**喘息**をお持ちの方、**血液や臓器の疾患**をお持ちの方、**鶏肉のアレルギー**をお持ちの方、**未熟児**のお子様などは予防接種を受けられない可能性があります。



心当たりがある方は、医師に相談してみてください。

◆ 接種した後は ◆

接種後の約30分間は、咳やじんましん等の**アレルギー反応**が起こることがあります。また小さいお子様には急に走りだしたり、ウロウロ動き回ったりといった**異常行動**が見られる場合がごくまれにあります。

これらの副反応が起こる可能性は高くはありませんが、万一に備えて**医師とはすぐに連絡がとれるように**しておきましょう。

接種した日は**激しい運動**をせずに、注射した部位は清潔にしておいてください。

成人の方は**大量の飲酒**は控えてください。

接種日の夜は、発熱などなく体調も普段通りであれば、**お風呂に入っても構いません。**

ただし注射したあとを強くこすって洗うのはやめましょう。



エバグリーン薬局ではどちらの医療機関からの処方箋のおくすりもご用意致します。

お待ちの間にお買い物をして頂くこともできますので、ぜひご利用ください。

スーパーエバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン健康通信 vol.17



◆ 食事で冷え性対策を！ ◆

冬の寒さが身に染みるこの季節。女性の中には「手足が冷たくて夜眠れない」「冷えのせいで肩や腰まで痛い」といった症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

冷え性の主な原因は**血行不良**だと言われています。私たちは血液の流れによって体中に熱を運んでいるのですが、血液がドロドロの状態であれば、手足の末端などの**細い血管まで十分に血液が行き渡らず**、体を温めることができなくなってしまうのです。

今回はそんなドロドロ血液を改善してくれる食べ物をご紹介します。



◆ 血をサラサラにするオサカナスキヤネって？ ◆

血行を改善してくれる代表的な8つの品目は、それぞれの頭文字をとって「**オサカナスキヤネ**」とも呼ばれています。これらは冷え性だけでなく、動脈硬化をはじめとした**生活習慣病の改善**にも効果的です。



お茶

カテキンのもつ抗酸化作用が血液をサラサラにしてくれます。冷え性の改善には、ホットの緑茶が特におすすめです。



魚

サバやイワシ、アジなどの青魚に豊富に含まれる**DHA**や**EPA**という成分が、血管や血中成分をやわらかくして血の流れをスムーズにしてくれます。



海藻

海藻類のぬめり成分**アルギン酸**は、血中の余分な**コレステロール**を包み込んで、便と一緒に体外へ排出してくれます。



納豆

ナットウキナーゼという成分が血管の詰まりを改善してくれると言われています。



酢

クエン酸は酸性に傾いたドロドロの血液を弱アルカリ性へと浄化してくれます。



キノコ

しいたけやマッシュルームのカサの部分には、血流改善効果のある**エリタデニン**という成分が豊富に含まれています。



野菜

食物繊維や各種**ビタミン**、**ミネラル**、**β-カロチン**など、血液を正常に保ってくれる成分を多数含んでいます。



ネギ類

ネギ、タマネギ、ニンニクなどに含まれる**辛味成分のアリシン**は、血管を拡げて**血液循環を活発**にしてくれます。

エバグリーン薬局はこの病院・クリニックからの処方せんのおくすいもご用意いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますので、待ち時間を有効につかって頂けます。



エバグリーン**広瀬店**の薬局は以下の時間に開局しています。 **土曜も夕方6時まで営業中!**

月～金 9:00～20:00 土 9:00～18:00 (日・祝 お休み)



エバグリーン健康通信 vol.18



◆ 風邪をひいてしまった時には ◆

寒さが厳しい年末年始、皆様は風邪をひかれてはいないでしょうか？

冬場は空気が乾燥しているため、鼻やのどの粘膜が乾いてしまい、異物からの防御機能が落ちてしまいます。また乾いた空気中では、ウイルスの水分が蒸発して軽くなり、舞い上がりやすくなるため風邪が蔓延する原因となります。

風邪の予防には、うがい、手洗い、マスクが有効ですが、もし風邪をひいてしまった時のために、今回は「風邪を早く治すポイント」をご紹介します。



◆ 風邪を早く治す 4つのポイント ◆

睡眠

睡眠をとることで体内の免疫力を高め、風邪のウイルスに対する抵抗力をつけることができます。

いつもより1時間でも多く睡眠時間を確保するように心掛けましょう。



安静

安静にすることで無駄なエネルギーを使わず、体内のエネルギーをウイルス退治にあてることができます。

乾燥を防ぐために加湿器などを活用し、温かい部屋でゆっくりと過ごしましょう。



保温

体温を37℃前後に上げることで免疫力が高まります。

マフラーやレッグウォーマーで首や足元を保温しましょう。

お風呂は41～42℃くらいのぬるま湯で体を温め、長湯はせずに湯冷めに注意しましょう。

栄養

風邪をひくと体から様々な栄養が失われてしまいます。

具沢山のみそ汁や雑炊などのように消化が良く、栄養素を豊富に含んでいる食事をとって、体力を回復させましょう。ビタミンを補う果物や野菜ジュースもおすすめです。

エバグリーン薬局はこの病院・クリニックからの処方せんのおくすりもご用意いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますので、待ち時間を有効につかって頂けます。

エバグリーン**広瀬店**の薬局は以下の時間に開局しています。土曜も夕方6時まで営業中！

月火水木金 9:00～20:00 土 9:00～18:00 (日・祝 お休み)





エバグリーン健康通信 vol.19



◆ サルコペニア肥満って何だろう？ ◆

みなさまは「サルコペニア肥満」という言葉をご存知でしょうか？

サルコペニア肥満とは、「**筋肉が減少している状態**」と「**肥満**」が合わさった状態のことです。脂肪は増加しているのに筋肉量が減っていくため、**体重や体型にあまり変化が現れず、発見するのが難しい**という特徴があります。

原因としては、**老化や運動不足による筋肉の衰えと、食べ過ぎによる余分な脂肪の蓄積**が挙げられます。60代以上の方に多く見られますが、近年では40代、50代の方にも発症が増えているそうです。

サルコペニア肥満は、通常の肥満と比べて**高血圧などの生活習慣病の原因**になりやすかったり、**寝たきりになるリスクを高める**と言われています。



◆ チェックしてみよう ◆

サルコペニア肥満は見た目では判別しにくいのですが、もし以下の点に多く当てはまるなら要注意です。

- 歩幅が短くなった
- 歩く速度が遅くなった気がする
- つま先立ちで歩くことができない
- 片足だけで1分間立ってられない
- 手すり無しでは階段を登るのがつらい

上記はいずれも、足の筋力が衰えたときの症状です。

機会があるなら体脂肪率も測定してみましょう。

足の筋力の低下に合わせて、**体脂肪率も肥満レベル**であれば、サルコペニア肥満である可能性がかなり高くなります。



◆ 予防するには？ ◆

運動と食事に気を使うことが、サルコペニア肥満の予防につながります。

運動不足を防ぐために**ウォーキング**や**散歩**を積極的に行い、余裕があれば**スクワット**などで下半身の筋肉を鍛えましょう。

また食事は**食べ過ぎない**ことに注意し、そのうえで油分を控えたり、筋肉のもとになるタンパク質を意識して摂るとよいでしょう。

とくに特殊な対策は必要なく、ふつうの健康的な生活を心掛けていれば、サルコペニア肥満は予防することができます。



エバグリーン薬局
facebook ツイッター
はじめました！
facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen

エバグリーン薬局はこの病院・クリニックの処方せんも受付いたします。

お買い物のお薬をご用意いたしますのでとっても便利！

スーパーエバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)



エバグリーン健康通信 vol.20



◆ ぎっくり腰にご注意! ◆

腰がグキッ! となって激しい痛みが走り、身動きできなくなる... 俗に言うぎっくり腰は正式には「急性腰痛症」とよばれ、急に腰が痛みだす症状の総称です。突然痛みを襲われることから、ヨーロッパでは「魔女の一撃」とも呼ばれて恐れられているそうです。

暖かい春はぎっくり腰が多発する季節だと言われています。冬のあいだ緊張して固く縮こまりがちだった筋肉が、春になって急に活動的になることで、筋肉が十分ほぐれる前に引きつってしまうのがひとつの原因です。



◆ ぎっくり腰になりやすい人 ◆

以下の項目に多く当てはまる方は、ぎっくり腰になりやすい傾向にあります。

- ・ 最近、急に太った
- ・ あぐらや横座りをする人が多い
- ・ 近距離の移動にも車をつかう
- ・ ハイヒールをよく履く
- ・ 椅子には浅く座るのが癖だ
- ・ 重い物を持ったり中腰になることが多い
- ・ タバコをよく吸う
- ・ 冷え性である



姿勢が悪かったり運動不足だったりする人は、やはり腰に負担がかかってぎっくり腰になりやすくなります。

タバコは一見関係なさそうに見えますが、喫煙によって血管が縮まってしまう、腰の筋肉の血流を悪化させることで筋肉疲労が溜まりやすくなるため、ぎっくり腰に繋がると言われています。

◆ 痛みを和らげるには? ◆

ぎっくり腰になってしまった場合、まずは痛みが少ない姿勢をとって、しばらく安静にしましょう。

ただし最近の研究報告では、長いあいだ安静にしたままにせず、痛みが落ち着いたら日常生活に戻ることが、後々の痛み改善につながると言われています。

耐え難い痛みがあるときは鎮痛薬やシップ、腰を安定させるコルセット等の補助器具を使用し、重症の場合は整形外科の受診を考える必要もあります。

ぎっくり腰の最中にくしゃみが出そうになった時は、座ったままよりも立った方が衝撃が吸収され、痛みはいくらか軽減されます。

さらに背筋を伸ばした状態で壁に両手をついたり、何かを掴んだりして上半身を固定すること効果的です。



立つことが難しい場合は、横になったままでできるだけ背筋を伸ばしましょう。

エバグリーン薬局
facebook ツイッター

facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen

エバグリーン薬局はこの病院・クリニックの処方せんも受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますのでとっても便利!

エバグリーン新中島店の薬局は以下の時間に開局しています。

月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00 (日祝 お休み)



エバグリーン健康通信 vol.21



◆ 足のケアで水虫対策を！ ◆

ジメジメして蒸し暑い梅雨は、**水虫が繁殖しやすい季節**です。
足水虫は悪化すると患部がジュージューになったり、激しい痒みを伴ったりと不快な症状が出てくるうえ、治療には時間がかかるため、できれば発症しないように日頃から予防しておきたいものです。

そこで今回は、**水虫になりやすい人の条件**と、**予防のポイント**をご紹介します。



◆ こんな人は要注意！ ◆

家族に水虫の人が居る

家の中では素足で歩くことが多くなるため、同居人が水虫をもっている場合は、その**家族にも感染する**機会が多くなります。

1日中靴を履いている

革靴やブーツなど、**通気性の悪い靴**を長い時間履いていると、足が外気に触れる機会が少ないため水虫菌が繁殖しやすくなります。

プールや温泉によく行く

脱衣所の床や足拭き用の**マット**を通して、菌が感染する危険があります。

室内でペットを飼っている

水虫菌の中には**ヒトと動物の両方に感染する**種類があります。とくに室内で飼われることが多い、猫から感染するケースが多いようです。



◆ 水虫を予防するには？ ◆

マットやスリッパの共用を避ける

バスマットやスリッパは直接足に触れるため、**菌の二次感染**が起こりやすくなります。玄関マット等もこまめに日干ししましょう。

通気性のよい靴を選ぶ

夏季は蒸れやすい靴を避けましょう。また何足かを交互に履きまわし、ときどき陰干しをして湿気を取り除きましょう。

帰宅時に足を洗う習慣をつける

足指の間まで丹念に洗い、洗浄後はよく乾燥させましょう。

こまめに床掃除をする

水虫菌に感染している同居人やペットが居る場合、床に落ちた菌がホコリの中に留まっていることがあります。



エバグリーン薬局
facebook & ツイッター

facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen

エバグリーン薬局はこの病院・クリニックの処方せんも受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますので、とっても便利！

エバグリーン**宮街道店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月火水木金 9:00~20:00 土 9:00~13:00 (日・祝 お休み)



エバグリーン健康通信 vol.22



◆ 糖尿病を防ぐには ◆

今年も暑い夏を迎え、冷たいジュースやアイスクリームをついつい口にしてしまう季節となりましたが、皆さまは血糖値について気にされたことはありますか？

国際糖尿病連合の調査によると、現代日本人の5～6人に1人は糖尿病かその予備軍とされており、いまや糖尿病は国民病の一つとされています。

自覚症状が出にくく、知らないうちに進行している可能性があるのも糖尿病の厄介なところ。今回はそんな糖尿病についてご紹介します。



◆ 糖尿病の予兆とは？ ◆

糖尿病の初期段階におこる可能性のある症状を見ていきましょう。



異常に食欲がでくる

血中に糖が多くなると、それを処理するために体内でインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンには食欲を増進する作用があります。



のどが乾きやすくなる

血中に糖が増えてドロドロに濃くなると、その状態は脳によって脱水状態であると判断され、水分を摂るように脳から指令が送られます。



体が疲れやすくなる

糖尿病が進行してくると糖をエネルギーとして体に吸収できなくなり、代わりに筋肉が分解されてエネルギーに変えられます。そのため筋力が低下して異常に疲れやすくなります。



足に症状が出てくる

糖尿病の合併症はまず足に出やすいと言われてます。末端の細い血管がポロポロになることで自律神経に悪影響をあたえ、足が痺れたり、皮膚の乾燥やヒビ割れが見られたり、頻繁に足がつるといった症状が起こることがあります。

◆ 糖尿病の対策をしよう ◆

糖尿病予防の基本は**バランスの良い食事**です。朝昼夕と3食きちんと摂り、間食はなるべく控えましょう。

外食は濃い味付けのものが多く、カロリー過多になりがちです。自炊を中心にするか、外食する際は洋食よりも和食を選ぶと良いでしょう。

さらに意識して食生活を変える場合、揚げ物や炒め物を避けて蒸し物やゆで物を中心にし、肉よりも野菜や魚を食べよう心掛けましょう。

高血糖の改善には**運動**も効果的です。体の負担にならない程度の軽い運動でもいいので、なるべく毎日続けましょう。

運動する時間がとれない方は、エレベーターの代わりに階段を利用するといったように、日常生活でも体を動かす機会を作りましょう。

糖尿病は早期の発見・治療によって、症状の悪化を防ぐことができる病気です。もし何か気になる事がある方は、この機会に一度検診を受けてみてはいかがでしょうか。



エバグリーン薬局
facebook & ツイッター

facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen

エバグリーン薬局はどここの病院・クリニックの処方せんも受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますので、とっても便利！

エバグリーン宮街道店の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～13:00 (日・祝 お休み)



エバグリーン健康通信 vol.23

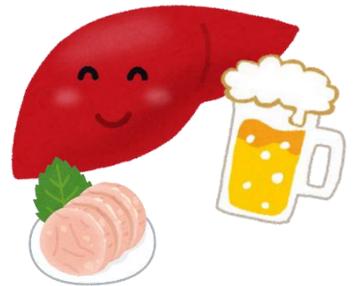


◆ 脂肪肝のことを知ろう ◆

肝臓は人間の臓器のなかでも特に多くの役割を担っており、「**体内の化学工場**」と例えられることもあります。

食事を取り込んだエネルギーを中性脂肪に変えて貯蔵するのも肝臓のはたらきの一つですが、何らかの原因で**脂肪を過剰に蓄積**してしまうと「**脂肪肝**」という状態になってしまいます。

脂肪肝になっても**自覚症状はほとんど無い**のですが、そのまま長いこと放っておくと肝炎や肝硬変へと進行していくケースもあるので注意が必要です。



◆ 脂肪肝になる原因 ◆

脂肪肝は大きく2つのタイプに分けられます。



アルコール性 脂肪肝

お酒の飲みすぎが原因となる脂肪肝です。肝臓のはたらきの一つにアルコールの分解がありますが、お酒を大量に飲むことで**肝臓がアルコール分解にかかりつきり**になってしまい、本来の仕事である中性脂肪の処理まで手が回らなくなってしまうため、肝細胞に脂肪が蓄積されてしまいます。



非アルコール性 脂肪肝

食べ過ぎや運動不足などによる**生活習慣**が原因となる脂肪肝です。

過剰に取り込んだエネルギーの処理が追いつかず、脂肪として肝臓に蓄積した状態です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症の方は、この脂肪肝を発症しやすいと言われています。



◆ 脂肪肝を改善しよう ◆

お酒をよく飲む方は、**断酒**が最大の目標となります。

すぐに止めるのが難しい場合には、1日の飲酒量を、**ビールなら中瓶1本程度、ワインならグラス1杯程度**に抑えるように心掛けましょう。

お酒を飲まない方は、**生活習慣を見直すこと**が脂肪肝の予防・改善につながります。

食事は腹八分目におさえて、食物繊維やビタミンが豊富な**野菜、海藻類**を多く摂るように意識しましょう。

運動も脂肪肝改善に効果的です。

基本的にジョギングや水泳などの**有酸素運動**がおすすめですが、最近の研究では腕立て伏せや腹筋などの**筋力トレーニング**も脂肪肝を改善することが分かっています。



エバグリーン薬局
facebook & ツイッター

facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen

エバグリーン薬局はこの病院・クリニックの処方せんも受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますのでとっても便利！

スーパーエバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)



☆☆☆☆☆ 血圧 ① ☆☆☆☆☆

高血圧の診断基準は上が140mmHg、下が90mmHgであり、どちらか一方でもこの基準値を超えると高血圧と診断されます。高血圧の割合は年齢とともに増加する傾向にあり、60歳代の方では約6割、70歳代の方では7～8割の方が高血圧だと言われています。

ただ「高血圧が体に悪い」とは知っていても、具体的にどう悪いのか、放置しておくとうなるのか、ご存知ない方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、**高血圧が体におよぼす影響**についてご紹介します。



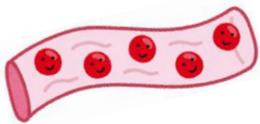
高血圧を放っておくとどうなるの？

血管には弾力性があり、圧力がかかっても痛みを感じないようにできているため、血圧が高くても自覚症状はとくに現れません。しかしそのままの状態を長い間放置しておくと、以下のような病気の原因になる可能性があります。

脳卒中

血圧が高いと、脳の血管に影響が出る危険があります。

脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管がやぶれて出血する「脳出血」、脳を覆うくも膜の下で出血をおこす「くも膜下出血」をまとめて脳卒中と呼びます。



腎不全

体内で解毒や血液の調節など、多くの機能を担う腎臓が弱ってしまいます。初期のうちには体に症状が出にくいため、気付いた時には透析療法が必要な「末期腎不全」に陥っているケースもあります。

動脈硬化

圧力によって血の流れが悪くなり、心臓につながる血管が硬くなります。その結果、血管が詰まってしまい、狭心症や心筋梗塞につながる場合もあります。

上に挙げた3つの病気が起こる部位、**脳、腎臓、心臓**には、「**太い血管から急に細い血管につながっている**」という共通点があります。

例えば腕や足につながる血管では、太い血管からだんだんと細くなっていく構造のため、血管にかかる圧力も徐々に弱まっていきます。

しかし脳や腎臓では血管が急に細くなる構造のため、太い血管から送られた血液が直接細い血管に流れ込みます。そのため高血圧の方の場合、普通よりもさらに大きな負担が細い血管にかかり、血管がやぶれたり詰まったりといった症状が起こる危険性が高くなるのです。

次回は**高血圧の予防・改善**について特集します！

エバグリーン薬局は 日赤、和医大、済生会をはじめ、

全国すべての病院・クリニックの**処方せん**を受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますのでとっても便利！

エバグリーンプラス**広瀬店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～18:00 (日・祝 お休み)

エバグリーン薬局
facebook & ツイッター
facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen



☆☆☆☆☆ 血圧 ② ☆☆☆☆☆

高血圧をひきおこす生活習慣の中でも、とくに気を付けたいのは**塩分の摂りすぎ**です。

人間の体内では、**塩分と水分のバランスが常に一定に保たれるように**、腎臓による調節が行われています。食事で塩分を摂取すると、体はバランスをとるために、体内に水分を取り入れようとします。

水分をとることで血液量が増え、その増えた血液の圧力を利用して、腎臓が余分な塩分と水分を尿として排泄してくれています。

しかし処理しきれないほどの**大量の塩分を摂った場合**、**腎臓による排泄が追い付かず**、**血液量が増え続ける**ことになります。その結果、血管の中の圧力、つまり**血圧が上昇し続け**、体に大きな負担がかかります。

このような状態にならないためにも、日頃から減塩を心掛けたいものです。



日々の食事で減塩するために

普段の食事において塩分摂取の大きなウエイトを占めるのが**調味料**です。減塩をする場合は、まずはここを見直しましょう。

食塩の代わりにダシを使う。醤油やソースは**かけるのではなくつけて**食べる。味付けのアクセントは**お酢やレモン**を使う。などの工夫をしましょう。

現代の食生活では、加工食品に含まれる塩分にも注意する必要があります。

加工食品の中でもカップ麺・インスタントラーメンの塩分含量が特に高く、その下には漬け物、干物、そしてパンが並んでいます。



減塩に挑戦される方は、ラーメンのスープは飲まずに残したり、パン・麺よりもお米を中心とした食生活を心掛けると良いでしょう。

食塩の摂取源となる加工食品ランキング

- 1位 **カップ麺** 5.5g
- 2位 **インスタントラーメン** 5.4g
- 3位 **梅干し** 1.8g
- 4位 **高菜の漬け物** 1.2g
- 5位 **きゅうりの漬け物** 1.2g
- 6位 **からし明太子** 1.1g
- 7位 **塩サバ** 1.1g
- 8位 **白菜の漬け物** 1.0g
- 9位 **真アジの開き干し** 1.0g
- 10位 **塩ザケ** 0.9g
- 11位 **大根の漬け物** 0.9g
- 12位 **パン** 0.9g

※1日あたりの食塩摂取量

国立健康・栄養研究所(NIHN)による発表データに基づく

エバグリーン薬局は 日赤、和医大、済生会をはじめ、

全国すべての病院・クリニックの**処方せん**を受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますのでとっても便利！

エバグリーン**新中島店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日祝 お休み)

エバグリーン薬局
facebook & ツイッター

facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen



☆☆☆☆☆ 認知症 ① ☆☆☆☆☆

現在、日本の認知症患者さんは約500万人、65歳以上の方の約15%にも登るといわれています。

認知症が増えている最大の理由は**社会の高齢化**ですが、その他にも**食生活の欧米化**、自動車の普及にともなう**運動量の減少**、核家族化による家庭内での**会話の減少**なども関係していると考えられています。

いまや認知症は他人事とは言えない時代になりつつあります。この機会に、認知症に対する理解を深めてみましょう。



◆ 認知症の症状とは ◆

認知症の代表的な症状は**物忘れ**です。

自然な加齢による物忘れの場合、「昨日の夕ご飯に何を食べたか忘れてしまった。」というように**体験の一部を思い出せなくなり**ますが、**認知症**の場合は「夕ご飯を食べたこと自体を忘れてしまう」、つまり**体験したことが丸ごと記憶から抜け落ちてしまう**のが特徴です。

その他、料理・買い物や着替えなどの**日常動作ができなくなる**、**日時や場所が分からなくなる**、他人が**話す内容が理解できなくなる**、**判断力が著しく低下する**、といった症状が現れます。

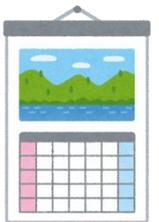
さらに人によっては、上記のような症状が**我が身に起こったことに対する不安感やイライラ**、周囲に理解してもらえない辛さから、**暴言、暴力、妄想徘徊、睡眠障害、うつ症状**などが現れるケースもあります。



◆ とくに注意したい人 ◆

認知症を発症しやすい人にはいくつかの傾向があります。

- **生活習慣病**がある
(高血圧、糖尿病、脂質異常症)
- **心臓病**を患っている
- **喫煙**している
- **趣味がない**
- **日付や曜日に無頓着**
- **普段からあまり会話をしない**
- **インドア派**である



これらに多く当てはまった方は、将来認知症にならないためにも、生活パターンを見直す必要があるかもしれません。

次回号(vol.27)では、**認知症の防止について特集**いたします。



エバグリーン薬局は 日赤、和医大、済生会をはじめ、

全国すべての病院・クリニックの**処方せん**を受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますのでとっても便利！

エバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)

エバグリーン薬局
facebook & ツイッター

facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen



☆☆☆ 認知症 対策編 ☆☆☆

認知の発症を防ぐための基本は体を動かすことと頭を使うことです。

認知症対策の**5つのポイント**をご紹介します。「最近物忘れが多くなったが、日常生活は今まで通り送れている」という方は、脳細胞が弱った「認知症予備軍」の可能性がります。以下のポイントを意識して認知症の発症を予防しましょう。

考える習慣

将棋や囲碁、パズル、読書など楽しみながら頭の体操にもなる習慣をつけましょう。



適度な運動

散歩程度でもいいので、自分ができる範囲の運動を、なるべく毎日つづけて行いましょう。体を動かすことが脳の活性化につながります。



創造的な趣味

手芸、工芸、陶芸や絵画、塗り絵など、ものを創る行為は、脳細胞の活性化につながります。



いろいろな人と会話

同じ相手とばかり喋っていると、どうしても緊張感が無くなってしまいます。

様々な人と会話をすることで、適度な緊張が脳を刺激してくれます。



新しい事にチャレンジ

未経験の事に取り組むことは強く脳を刺激します。

時間に余裕のある方は、初めてのことに目を向け、新しい趣味を見つけてみましょう。

エバグリーン薬局は 日赤、和医大、済生会をはじめ、
全国すべての病院・クリニックの**処方せん**を受付いたします。
お買い物のお薬をご用意いたしますのでとっても便利！
スーパーエバグリーン**四ヶ郷店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)

エバグリーン薬局
facebook & ツイッター
facebook → エバグリーン薬局
で名前検索
ツイッター → ebagreeeen



便秘



「便秘」は、便を十分量かつ快適に排出できない状態を指します。
日本消化器病学会では便秘の定義として、**排便が週3回未満である状態**、
あるいは**排便時に強くいきむ必要がある、残便感がある、便が肛門で詰まる感じがする状態**としています。

我が国では**便秘が「病気」である**という認識が低い傾向にあるため、医療機関を受診してまで便秘を治そうという方は少ないようです。しかし便秘を長期間放置しておくと、腸内の環境が悪化して、**お肌の不調や内臓機能の悪化**をはじめ、抑鬱などの**心の不安定化**につながる場合もあります。

長期の便秘は放っておかず、適切に対処しましょう。



◆ 便秘の原因は？ ◆

加齢

加齢によって**運動量や食事量が減ったり、直腸や肛門の働きがにぶくなる**ことで、便秘が起こりやすくなります。

引きこもり状態は避けて、**適度な運動**を心掛けましょう。

日々の多忙

忙しくて**つい食事を抜いてしまう**。時間が無いので**トイレを我慢してしま**う。こんな習慣は便秘に繋がります。

ストレスによっても、直腸や肛門の働きが低下することがあります。

女性ホルモン

一般的に男性よりも女性のほうが便秘に悩む方が多いですが、その原因は**ホルモン**にあります。

女性ホルモンには大腸の動きを緩やかにする作用があるため、女性は男性よりも、便が大腸を通るのに時間がかかります。

薬の副作用

パーキンソン病の薬や、精神安定剤、がんの痛み止めなどは副作用で便秘を起こす可能性があります。

また、**大腸を刺激するタイプの便秘薬**は、長期間使い続けると、かえって大腸の動きを低下させることがあります。

◆ 受診した方がいいの？ ◆

便秘で悩む方の中には、「毎日排便しないといけない」と思っている方もいるかもしれませんが、**腹痛やおなかの張り、残便感などが無ければ、2～3日に1回程度の排便でも問題ありません。**

ただし便秘症状が**つらく、市販の薬をつかっても改善が見られない**という場合は、**内科や消化器科を受診**することをおすすめします。

便秘の背景に**大腸がん**などが無いか、一度検査するのもいいでしょう。



エバグリーン薬局 は日赤、和医大、済生会病院をはじめ、

全国すべての病院・クリニックの**処方せん**を受付いたします。

お買い物のお薬をご用意いたしますのでとっても便利！

エバグリーン**塩屋店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)





☆☆☆ 便秘の改善 ☆☆☆

便秘を改善するためには、まずは生活習慣を見直すことが重要です。
便秘でお悩みの方は、以下の4つのポイントを意識してみましょう。

食生活

・規則的な食事

不規則な食事スタイルは便秘の原因になります。毎日3食、だいたい決まった時間に、規則正しく摂るようにしましょう。

・食物繊維を摂る。

食物繊維は便を柔らかくしたり、便のかさを増すことで排便をしやすくする働きがあります。

・水分をこまめに摂る

腸内の水分が足りないと、便が硬くなって詰まりやすくなります。

運動

排便するときは、腹部や骨盤の筋肉をはじめ、体中のさまざまな筋肉を使います。日頃から体を動かして、筋力を維持することが大切です。

日常生活中で体を動かす工夫をしたり、散歩やサイクリングを楽しむのも良いでしょう。

トイレの習慣付け

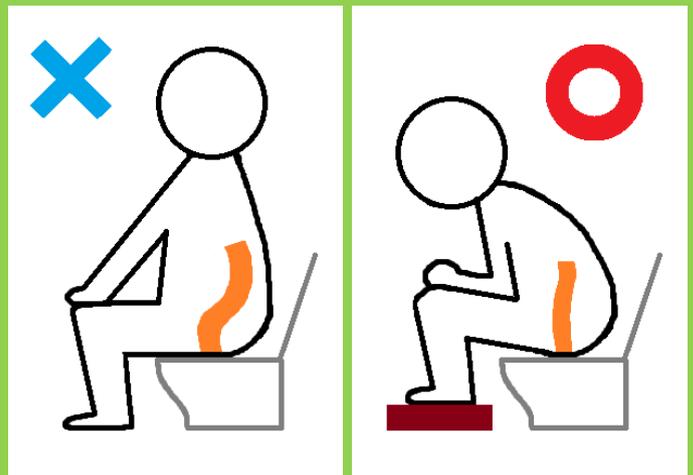
食後は便意を催しやすいので、排便を習慣付けやすいタイミングです。朝はとくに、便がまとめて直腸に送られるので、便意が起こりやすくなります。

朝に時間の余裕をつくって、朝食後にトイレに行く習慣をつけてみましょう。

排便時の姿勢

背筋をまっすぐ伸ばした状態では、直腸から肛門にかけてが「く」の字に折れ曲がっています。直立時や歩行時に便が出てしまわないようにするための人体の工夫なのですが、そのせいで便座に姿勢良く座ると、腸が曲がった状態になり便が出にくくなってしまいます。

排便しやすくするためには、上半身を前かがみにして、腸をまっすぐにさせるのが効果的です。肘をふとももに付けて座ってみて、足が浮いてしまう場合は足置き台に乗ると良いでしょう。



エバグリーン薬局は 日赤、和医大、済生会をはじめ、

全国すべての病院・クリニックの**処方せん**を受付いたします。

お買い物の間にお薬をご用意いたしますのでとっても便利！

スーパーテリシャスヒロ**高松店**の薬局は以下の時間に開局しています。

月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 (日・祝 お休み)





くすりと食べ物

くすりと食品の食べ合わせ・飲み合わせには相性の悪いものがあり、それを知らずに服用してしまうと、薬の効き目が強くなりすぎたり、逆に効果が弱くなってしまったりする場合があります。

今回はそのような相性の悪い組み合わせの一例をご紹介します。

**青汁 クロレラ
ブロッコリー 納豆**

+

ワーファリン (血栓のくすり)



上記の食品に多く含まれるビタミンKがワーファリンの作用を弱めてしまう場合があります。

グレープフルーツ

はっさく 文旦 夏みかん など

+

一部の 高血圧薬 など

特定の柑橘類に含まれる成分が薬の作用を強める場合があります。みかんやオレンジにはこの成分が含まれていません。



**牛乳
ヨーグルト**

+

抗生物質

一部の抗生物質は乳製品に含まれるカルシウムとくっついてしまい、吸収率が悪くなる場合があります。



アルコール

+

睡眠薬

肝臓での薬の分解が遅れるため、薬が体内に残りやすくなります。日中でも眠気が続いたり、呼吸が弱まるといったような副作用が起こる危険があります。

**セントジョーンズ
ワート (ハーブの一種)**

+

強心剤 抗不整脈薬 など

セントジョーンズワートはリラックス効果のある健康食品ですが、一部の薬との併用で、薬の効果を弱めることがあります。



今回ご紹介したのはあくまで一例です。詳しくは、医師や薬剤師にご相談ください。

エバグリーン薬局 は 日赤、和医大、済生会をはじめ、

全国すべての病院・クリニックの **処方せん** を受付いたします。

お薬をお待ちの間に、エバグリーンでお買い物もできてとっても便利!



宮街道店の薬局 : 平日 9:00~20:00 土 9:00~17:00 (日・祝 お休み)



エバグリーン 薬局通信

Vol.31



エバグリーン健康情報局

「ロコモ」ってなんだろう？



健康応援 エバグリーン食堂

ササミとキノコのバターポン酢炒め



お薬や健康で気になることがあれば、
お気軽にエバグリーン薬局の
薬剤師にご相談ください！！



エバグリーン健康情報局



◆ ロコモって何だろう? ◆

ロコモとは「運動器症候群（ロコモティブ・シンドローム）」の略称で、骨、関節、筋肉、神経などの運動にかかわる器官の機能低下により、立つ、歩くといった日常生活を送るうえでの基本動作が難しくなり、将来的に要介護となるリスクが高い状態にあることをいいます。

文部省の調査では40代の男女の5人中に4人がロコモ及びその予備軍と推定され、将来的に要介護者になる可能性が指摘されています。

働き盛りの世代には「要介護」といわれても実感が湧かないかもしれませんが、高齢になっても移動や食事、排泄、入浴といった日常生活動作を自力で行うためには、早いうちからのロコモ予防が重要です。



◆ チェックしてみよう! ◆

日本整形外科学会はロコモの自己チェック項目を公表しています。現在におけるご自身の危険度を知ることから始めましょう。

- ① 片足立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 15分くらい続けて歩けない
- ④ 横断歩道を青信号でわたりきれない
- ⑤ 家の中のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑥ 2kg程度の荷物を持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック2本ぐらい）
- ⑦ 階段を昇るのに手すりが必要である



1つでも当てはまった場合は、ロコモである可能性があります。気になる事がある方は、お近くの整形外科専門医にご相談ください。

◆ ロコモの予防と改善 ◆

日本整形外科学会からは手軽にできるロコモ対策のトレーニングとして、以下の2つの運動が紹介されています。

片足立ち

足は床から少し離す程度で、まっすぐな姿勢を維持します。転ばないように、すぐ手が届く位置に机や手すりがある場所で行いましょう。

左右の脚で1分間ずつ、1日3回程度でOKです。



スクワット



足は肩幅、つま先は少し外を向けて立ち、その状態でゆっくり膝を曲げ伸ばしします。

深呼吸のペースで、一度に5～6回のスクワットを、1日3回程度行いましょう。

日頃から体の筋肉を鍛えることを意識すれば、老後寝たきりになる可能性を下げることができます。

将来に備えての対策を心掛けましょう!



健康
応援

栄養士監修
エバグリーン食堂

ササミとキノコのバターポン酢炒め



材料 2人分

ササミ	170g
えのき	50g
しめじ	50g
エリンギ	50g
無塩バター	10g
料理酒	大さじ1
ポン酢	大さじ2
ネギ	1g



① ササミのすじを取ってひと口大に切り、料理酒、ポン酢とともに袋に入れて30分置く。

② 熱したフライパンにバターを入れ、中火でササミを炒める。表面に火が通ったらキノコと袋に残ったポン酢を加えて炒める。

③ 全体に火が通り、焼き色がついたら、お皿に盛りつけて刻んだネギをふりかけて出来上がり!

つくりかた



栄養価

321 キロ
カロリー

タンパク質:45.1g
炭水化物:14.6g

脂質 10.4g 食塩 2.7g
食物繊維 6.1g

管理栄養士 林 の栄養アドバイス

鶏のササミには、筋肉の成長に欠かせない良質のタンパク質が豊富に含まれています。食事と運動の両面から筋肉を鍛えることが、ロコモ対策に効果的です。今回のレシピには低カロリーのスサミとキノコを使っており、ダイエット中の方にもおすすめです!



エバグリーン薬局からのお知らせ

2018年12月から
エバグリーン薬局は

平日 夜8時まで

処方せんを受付しております。



仕事の帰りにお薬を受け取りたい…



薬を待つ時間に夕飯の買いものをしたい…



遅くに受診したので、近くの薬局が閉まっていた…



そんな時
はぜひ

エバグリーン+薬局

をご利用
ください!



エバグリーン薬局からのお知らせ

処方せんのお支払いには
クレジットカード



がご利用
頂けます。

VISA



JCBカードはご利用できません。ご不便お掛けしますが、
あらかじめご了承ください。

カードが使用できるのは、処方せんのお支払いのみです。



エバグリーン 薬局通信

Vol.32



エバグリーン健康情報局

熱中症に気をつけて!



健康応援 エバグリーン食堂

牛乳とスモモのゼリー



お薬や健康で気になることがあれば、
お気軽にエバグリーン薬局の
薬剤師にご相談ください!!



エバグリーン健康情報局



◆ 熱中症はなぜ起こる？ ◆

気温や湿度が高いときや運動をした後には、体の中にたくさんの熱がたまり、普段より体温が高くなってしまいます。

体温が上がった体は、**皮膚の下を流れる血液の量を増やして**、効率よく熱を外に逃がそうとします。

このとき血液を全身に巡らせるために**一時的に血液が足りなくなり**、**血圧が下がる**ことがあります。

これにより**脳に十分な血液が行き渡らなくなり**、めまいや立ちくらみを起こすのが、熱中症のメカニズムです。



◆ とくに気を付けたい人 ◆

乳幼児

乳児は**汗腺が未発達**なので、うまく汗がかけずに体に熱がこもってしまいがちです。

また暑い日は路面からの照り返しによって、**地表付近が高温**になることがあります。

ベビーカーでの外出や、幼児の徒歩には注意が必要です。



高齢者

高齢者は**体の水分量が若い人よりも少ない**傾向にあります。

また**暑さやのどの渇きを感じる力が鈍**ってきている場合があります。

水分の摂取不足による**脱水症状**を起こす危険性が高いと言えます。



◆ 熱中症の対策 ◆

体に熱をためない工夫

- 炎天下での長時間の活動を避ける
- 通気性、吸湿性のいい服装をする
- 帽子や日傘で直射日光をふせぐ
- 暑い日は我慢せずにエアコンを活用

脱水をふせぐ工夫

- 暑い日はのどの渇きを感じる前に、早めの水分補給を行う。
- コーヒーや緑茶に含まれるカフェインには、水分を尿として出しやすくする作用がある。脱水対策には適していない。
- 水分だけでなく、汗から失われた塩分などのミネラルも補給すると効果的。

脱水を起こした際に**水分・ミネラルを補給**するには、**すばやく体に吸収される『経口補水液 OS-1』**がおすすめ!!

エバグリーン各店のドラッグコーナーで販売しています。





健康
応援

栄養士監修
エバグリーン食堂

牛乳とスモモのゼリー



材料 2人分

牛乳 200ml

砂糖 10g

粉寒天 2g

三ツ矢サイダー
200ml

スモモ 50g

粉寒天 2g

つくりかた

- ① 牛乳と三ツ矢サイダーは、冷蔵庫から出して室温に戻しておく。
- ② 牛乳、砂糖、粉寒天を鍋に入れ、混ぜながら火にかける。
- ③ 沸騰の直前で火を止め、容器に流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫に置いて固める。

- ④ スモモの皮をむいて実を食べやすい大きさに切り、三ツ矢サイダー、粉寒天、スモモの実と皮を鍋で混ぜつつ火にかける。
- ⑤ 沸騰の直前で火を止め、容器に流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫に置いて固める。
- ⑥ 固まった⑤を食べやすい大きさに切り、③の上に盛り付けて
出来上がり!



栄養士 上野 の栄養アドバイス

甘くて冷たいゼリーは子供にも大人気！
暑い日に、体にこもった熱を冷ますのに適したデザートです。
スモモにはクエン酸が豊富に含まれており、夏バテ対策もバッチリです。



エバグリーン薬局からのお知らせ

2018年12月から
エバグリーン薬局は

平日 **夜8時**まで

処方せんを受付しております。

-  仕事の帰りにお薬を受け取りたい…
-  薬を待つ時間に夕飯の買いものをしたい…
-  遅くに受診したので、近くの薬局が閉まっていた…



そんな時
はぜひ

エバグリーン+薬局 をご利用
ください!



エバグリーン薬局からのお知らせ

処方せんのお支払いにも

ペイペイ

がご利用頂けます。



保険証の発行待機中など、後日返金が発生する可能性
がある患者様には、ご利用頂けない場合がございます。
あらかじめご了承ください。