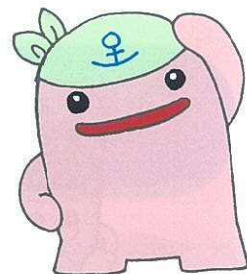


はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第6号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成24年3月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

各団体の取り組み(平成23年度)



門司区医師会

門司健診フェア

開催日：平成23年10月16日(日)

場所：門司健診会館

参加人数：延べ参加人数 1,343名

毎年、10月に特定健診・がん検診など各種健診を受診できるフェアを実施しています。22年度より無料で肺機能を調べる取り組みを開始しました。ぜひ、ご自分の健康管理のお役に立てていただきたいと思います。



門司区老人クラブ連合会

門老連グラウンドゴルフ大会

開催日：平成23年10月24日(月)

場所：老松公園球場、スマイレ広場

参加人数：184名

区長、会長の挨拶のあと、楽しく笑顔いっぱい
でゲームを楽しみました。



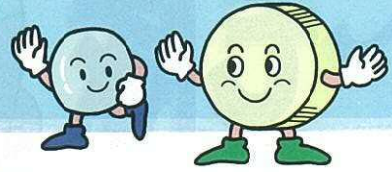
北九州市からの大切なお知らせ

まだ間に合います！(平成23年度特定健診のご案内)

平成23年度特定健診受診券は、平成24年3月31日まで使用できます。

お手元にお持ちの方は、期日までに受診し、ご自分のからだの状態を確かめましょう。

※平成24年度の特健診受診券は5月頃発送予定です。



あなたと薬との上手な付き合い方



薬剤師会 理事 白石 公子 薬剤師 にインタビュー (戸上調剤薬局にて)

私たちの体には、病気を予防したり、病気やけがなどから回復するための「自然治癒力」が備わっています。薬は自然治癒力の補助をしたり、病気の原因を取り除いたり、症状をやわらげたりして、健康を取り戻すのに役立ちます。

1. 規則正しい生活を心がける

薬を使用しても不規則な生活や食事、睡眠不足などで自然治癒力が低下していると、健康の回復は遅くなってしまいます。

2. 決められた薬の使い方を正しく守る

薬を上手に使うためには、正しく使用することが大切です。決められた時間に決められた量を使用することで期待される効果が出ます。



3. 副作用に注意しましょう

薬には主作用と副作用があります。主作用はその薬の本来の目的である効き目の働きで、副作用は目的以外の好ましくない働きです。薬を使用した時は体調の変化に注意して、普段と違うことがあったらすぐに医師や薬剤師などに相談してください。

《かかりつけ薬局を持つことの利点》

複数の医療機関を受診している方にとっては、1ヶ所のかかりつけ薬局を持つことで、他の病院の処方と同じ薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらえ、より一層安全なお薬の使用ができます。

調剤薬局

保険薬局の指定を受け、処方せん調剤の出来る保険薬局です。入口に処方せん受付のマークがあります。



薬店

一般の大众薬の販売をしています。調剤室がないので、医療用の薬の取り扱いができません。



サプリメントって何?

サプリメントは厚生労働省の許可は必要なく、生体機能を調節(病気の予防・回復)するように加工された食品です。あくまでも食品の延長、補助食品として考えてください。



薬やサプリメントのQ&A

Q1 処方薬と市販薬とでは効果に違いがありますか。

A1 処方薬は医師や歯科医師の指示で投与される薬です。作用は強く、患者さんの症状や体質に合わせて薬が処方されます。一方、市販薬は比較的軽い症状の場合に自己判断で服用できる薬です。作用は比較的穏やかで、誰が使用しても安全ようにできています。

Q2 薬は飲んでどのくらいの時間が経つと効き始めますか。

A2 飲み薬の場合、胃や腸で溶け、主に腸から吸収されます。その後肝臓を通過して静脈に入り、血液により患部まで運ばれます。薬は血液中で一定の濃度に達するまでは効果が現れません。薬によって異なりますが、一定の濃度に達するのに30分から1時間ぐらいかかります。

Q3 高血圧や脂質異常症の薬は、一度飲み始めるとずっと飲み続けられないといけないのですか。

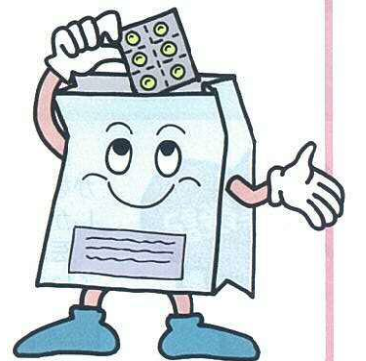
A3 食事・運動療法を根気よく続けることができれば、薬を減らすことも最終的には薬がいらなくなることも可能です。食事・運動療法をやらないで、ただ薬だけを飲んでいられる方は、結果的に薬を一生のみ続けられないと血圧、脂質がコントロールできない状況になります。

Q4 処方薬とサプリメントの飲み合わせで気をつけることはありますか。

A4 サプリメントと薬を併用することで、薬の作用が増強するものがあります。医療機関を受診している方はサプリメントを摂取する際に医師に相談することが大切です。サプリメントを摂取して、もし体調に異常を感じた時はすぐに摂取を中止して、医療機関を受診してください。

Q5 多くの種類のサプリメントを一度に飲んでも大丈夫ですか。

A5 サプリメントを多量に摂取することで、「病気を治す」「より健康になる」というものではありません。1日の摂取めやす量を守ってください。これまで、サプリメントによる飲み合わせ(相互作用)の報告は少ないですが、摂取量によっては医薬品と同様の作用が起こる可能性があり、注意が必要です。



● 平成24年度 各団体の行事予定 (H24.4月~H24.10月) ●

門司区食生活改善推進員協議会

● 食育のアピール

日 時：平成24年6月19日（火） 13時~14時
 対 象：門司区民
 定 員：なし
 場 所：門司港駅周辺
 内 容：「毎月19日は食育の日です。」
 食育の日のPRのため、チラシとティッシュを
 配付します。

問い合わせ先：門司区食生活改善推進員協議会

門司区女性団体連絡会議

● 男女共同参画地域フォーラム in もじ

日 時：平成24年6月~9月まで
 対 象：一般男女
 定 員：130人
 場 所：レディスもじ 他
 内 容：男女共同参画社会の実現に向けての啓発事業
 として、さまざまな問題をテーマに、地域
 フォーラムを2ヶ所・PRを4ヶ所毎年開催し
 ています。

問い合わせ先：門司区女性団体連絡会議事務局 岡本
 TEL 331-9282

門司区医師会

● 2012 門司健診フェア

日 時：平成24年10月21日（日） 9時~15時
 対 象：項目によりますが、40歳以上の方（前立腺がん検
 診は50歳以上）
 定 員：抽選 約1,200人
 場 所：門司健診会館（門司区医師会）
 内 容：平成23年10月16日に開催された「2011 門司健診
 フェア」に述べ1,343名の方に受診頂きました。特
 定健診・がん検診に加え、無料肺機能検査でご自身
 の肺機能を確認したり、管理栄養士による食生活の
 指導は、毎日の生活を見直すキッカケとなりご好評
 頂きました。
 今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信の
 ある方でも1年に1度は、ご自身の身体をチェック
 して、これから先も健康な毎日を過ごせるようぜひ
 ご応募下さい。

問い合わせ先：門司区医師会健診センター
 TEL 093-371-1583 FAX 093-371-1190

福岡県栄養士会北九州支部 門司分会

● 門司健診フェア

日 時：平成24年10月21日（日）
 対 象：一般市民（門司区民）
 場 所：門司区医師会
 内 容：栄養に関する展示、食事相談等を行います。
 問い合わせ先：門司区医師会 TEL 371-1583

生活習慣病予防講演会のご報告

平成23年11月30日（水）に、大里柳市民センターにて生活
 習慣病予防講演会「腎臓病教室 あなたの腎臓大丈夫？」を開催
 いたしました。講師には、新日鐵八幡記念病院 腎臓内科部長の柳
 田太平先生をお招きし、56名の方が参加されました。アンケート
 の結果、多くの方が「大変よかった」「よかった」と答えておられ、
 質問も多く出て大変好評でした。



血圧の薬を飲み始めて13年になります。最近、薬の飲み忘れがかなりあります。「今朝は飲んだ
 かな!？」と。飲み忘れをなくするために薬の裏に「日付」をマジックペンで記入するようにしました。
 しかし、今度は記入した日付を間違えて飲んでしまい、我ながらがっかりしました。

医師・薬剤師等先生方の教えを思い出し「飲んだら飲むな! 忘れたら飲むな!」を守ろうと思っ
 ています。

本誌に対するお問い合わせは
 しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 電話：331-1881（内線449）