



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.34] フジカワ調剤薬局

5月号 平成29年5月1日

発行所 フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間923-1

電話 79-2014 FAX 79-2868

『元気創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“爪でわかるあなたの健康”

爪は、ケラチンというたんぱく質で出来ており、その色は自分の体の健康状態を示すバローメーターになっています。健康な人の爪はピンク色をしています。体に何かしらの異常がある場合には、白や黒く濁ったり黄色っぽく変色したり、または黒い線や斑点が現れます。また、爪がでこぼこしたり大きく凹んだり、縦線や横線が走る事もあります。これらの症状は爪そのものではなく、体のどこかに異常がある可能性があります。爪の状態を良く観察して、自分の体から発せられるサインを感じ取りましょう。

◆◇爪が変色する病気◆◇

■爪の色が赤色

爪の色が赤くなるのは「赤血球增多症」の疑い。血液に異常があり赤血球が増加している状態で、頭痛、かゆみ、目の充血といった症状が起こります。悪化すると動脈硬化や心筋梗塞などの病気になることもあります。

■爪の色が白色

爪の色が白くなるのは、貧血状態の疑い。爪に白い斑点が出ているようでしたら爪甲白斑の可能性があります。爪が白く濁った色になると、肝硬変や肝臓ガン、慢性肝炎などの内臓疾患が疑われます。また、白濁した爪がボロボロになるようでしたら、爪白癖が考えられます。

■爪の色が黒色

爪全体が真っ黒になると、体に異変が起きている状態なので、早期に精密検査が必要です。黒色の斑点がある場合はホクロの可能性が多いのですが、黒の斑点が急に現れたり、大きい斑点になるなどはメラノーマ（悪性黒色腫）である可能性があります。

■爪の色が黄色

爪甲剥離症や新陳代謝の低下、リンパ系のトラブルの他、内臓疾患の可能性があります。

◆◇爪が変形する病気◆◇

★さし爪（陥入爪：かんにゅうそう）

爪の先のヘリが変形して皮膚に食い込んだ状態をいいます。悪化すると赤くはれたり出血したりします。原因としては、深爪や長時間の立ち仕事などで足の指に負荷がかかりすぎることです。

★スプーン状爪（匙状爪：しじょうそう）

爪がスプーンのような形にそりかえることがあります。原因としては、外傷や酸・アルカリなどによる局所的な刺激や鉄欠乏性貧血、甲状腺機能亢進症などがあります。

★二枚爪（爪甲層状剥離：そうこうそうじょうはくり）

爪の先端から根元に向かって表面が薄くはがれた状態を二枚爪といいます。水仕事の多い人や多汗症の人におこりやすく、カンジタ感染が疑われることもあります。

他に鉄欠乏性貧血や甲状腺機能亢進症、糖尿病などが原因となることもあります。

◆◇健康な爪を保つために◆◇

●除光液を頻繁に使うのは避けましょう

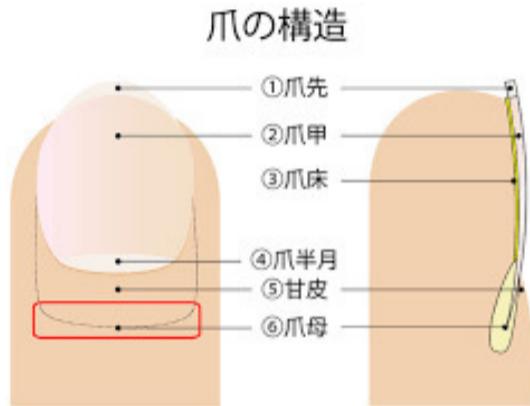
除光液の使いすぎは、爪の水分不足を招き、二枚爪やひび割れの原因になります。除光液を使った後は、油性のハンドローションかグリセリンを塗るとよいでしょう。

●規則正しい生活を

睡眠不足や食事のバランスに気をつけて、カルシウムや鉄分、ビタミン、タンパク質などを摂るように心がけましょう。

●清潔を保ち血行を良くする

手指の汚れを落として清潔に保ち、手首から指先に向けてハンドクリームを使ってマッサージしましょう。



今月の出来事

後発医薬品（ジェネリック医薬品）の普及促進について

先日、全国健康保険協会より、ジェネリック医薬品の普及促進についての協力依頼がありました。

国の方針として「平成29年中に70%以上とするとともに、なるべく早い時期に80%以上」とする新たな目標が定められ、後発医薬品の使用促進のために積極的に取り組んでいくとのことです。

現在、ジェネリック医薬品使用割合は、全国の平均69.4%。徳島県では58.1%と全国最下位の状況にあります。ジェネリック医薬品の普及によって、一人ひとりの自己負担や国の財政・健康保険組合の負担などの削減、ひいては国民医療費の抑制にもつながります。どうか、ジェネリック医薬品の特徴やメリットを理解していただきご活用下さいようお願い致します。

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

茶摘みが始まる「八十八夜」っていつ？

「夏も近づく八十八夜～」で始まる唱歌『茶摘』。ここで出てくる「八十八夜」とは、立春から数えて88日目に当たる、5月2日頃をさす。

だいたい八十八夜の頃になると霜もなく安定した気候になる。春から夏へ移る境目の時季として重要視され、新茶の茶摘みのほか、農作業の目安とされていた。

また、「八十八夜の別れ霜」といって、急に気温が下がって農作物に被害を与えるのを警戒した言葉もある。新茶のシーズンは、丁度八十八夜と重なるのは京都のあたりになるようだ。



「至福のひととき」を楽しもう

町をピンク色に彩った満開の桜も、すっかり葉桜に変わり、野山の景色も初夏に近づこうとする日曜日。朝からお天気がいいので、お布団を干し、掃除機と洗濯機がふる回転。そんな中、ちょっとといっぷくのつもりでソファーに腰を落した私。ガラス越しに射し込む太陽の光は意外と暖かで、その陽だまりに身を任せているうちについうとうと。何かと気ぜわしい毎日を過ごしていただけに、身も心もとろけてしまいそうな気分は最高。「至福のひととき」とはまさにこのことかも知れません。ひょいと訪れてくれるこんな時間、それが緊張の糸を解きほぐし、明日への新しい力、元気の源になってくれるのでは。至福に浸かりながら、まどろみの中ぼんやりと考えていました。

・・・もうこんな時間と、また慌しく働く私でした。

由紀子

5月のイベント情報

◎三好スタンプ2倍セール◎

毎月第一木曜日・金曜日、開催

5月健康宝くじ 当選番号発表

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞 2955

2等賞 2970

3等賞 633 998

4等賞 536 608 760 859 962

5等賞 01 17 25 43 51 72 80 96



老妻がひと日野にゆき摘みためし
蓬はにほふ夜の厨に
堀江市清 遺歌集 より