



# ヘルスアップ ニュース

6月号 [Vol.47] フジカワ調剤薬局

6月号 平成30年6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—

## “むくみ”

### ●○むくみとは?●○

私たちの体の約60%が「水分」で占められています。この水分は代謝を助けたり、体温調節や不要成分の排泄といった生命活動に必要な多くの役割を果たしています。体内の水分は主に、細胞の中の「細胞内液」、血液中の「血漿」、そして組織と組織の間にあら「組織間液(間質液)」に含まれており、これらの水分は必要に応じて互いを行き来し、全身の水分バランスを保っています。しかし、何らかの原因で水分バランスが崩れて、顔、まぶた、指、手、足などの組織間液が増え、ふくれてしまうことがあります。この状態がむくみ(浮腫)なのです。

### ●○むくみの症状●○

むくみは重力や組織の弾力性の影響を受けるため、特に脚にみられ脹脹や足首が腫れやすく靴下の後が残ったり、靴が履きにくくなります。また、まぶたや顔が腫れぼったい、指が膨れて曲げにくいなどの症状がみられます。

### ●○むくみの原因●○

- >不規則な生活習慣：生活が乱れると体内の水分バランスがうまく保てなくなります。
- >ストレス：自律神経の乱れなどにより総合的に体内のバランスが崩れています。
- >長時間立ち続ける：血液を心臓に戻す「筋ポンプ作用」が十分に働くかなくなります。
- >女性ホルモンのバランスの崩れ：妊娠や月経前は、尿の量が減り水分バランスが乱れやすくなります。

### ●○むくみの予防と解消法●○

一過性のむくみは日常生活を工夫することで改善できます。まず、血液循环を良くすることが大切です。適度な運動やマッサージで筋肉の緊張をほぐし、冷えを避け血行を良くしましょう。食事も、塩辛いものやアルコールなどなるべく控え、緑黄色野菜や果物に多く含まれるカリウムを多く摂るようにしましょう。むくみを感じたら、できるだけストレスをなくし、足を高くして休息をとるようにしましょう。

### ●○注意!!危険なむくみ●○

気をつけなくてはいけないのは、むくみが病気のサインである場合です(表)。全身がむくむ、短期間に2~3kg以上体重が増えた、あるいは、疲れやすい、動悸があるといった随伴症状があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。



### 表)むくみの裏にこんな病気が隠れていることも!

典型的な症状	可能性のある病気
むくんでいるところを指で押しても、はじかれる。体がだるくて、疲れやすい。	甲状腺機能低下症
全身にむくみがあり、特に眼の周辺のむくみが続く。体重が急に増える。	腎臓病(腎不全・腎炎)
足にむくみがあり、押すと指の形がそのまま残る。動悸や息切れもある。	心臓病(心不全・弁膜症など)
全身にむくみがあり、朝起きたとき手の指が動きにくい。手足の冷えが辛い。	膠原病

### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 気温が低くても湿度が高いと蒸し暑く感じる理由

不快指数は体感温度を表す目安のひとつで、温度と湿度によって感じる“蒸し暑さの度合い”を表したものだ。暑いとき汗をかくのは、体温調整のためだ。汗は蒸発するときに気化熱を奪うので、体表面を冷やす効果がある。ところが湿度が高いと、空気中にすでに多くの水分があるため、汗が気化しづらい。そのため体温が下がらず、気温以上に暑く感じるのである。実験によると、気温28℃のとき、湿度が30%に比べて湿度60%では体感温度が1℃上がって29℃に、湿度80%では3℃上がって31℃くらいを感じるという。また、同じ湿度でも風があったほうが汗は気化しやすいため、涼しく感じる。湿度の高い日本の夏は、クーラーより除湿機や扇風機、うちわなどの利用もいいみたい。

### \*今月の出来事\*

#### 平成30年度健康サポート「薬剤師出前相談」実施

平成30年度も健康サポート「薬剤師出前相談」を実施いたします。今年度は、三好市に加えて東みよし町にも出向くようになり、また包括支援センターの方からも協力をいただき、介護相談や血圧測定、骨密度測定、脳・血管年齢測定など併せて実施するようになりました。薬剤師会では、お薬について等の説明会やお薬、禁煙、サプリメント等の相談を受けるようにしております。実施場所は、各地域のふれあい・いきいきサロンにて行いますので、ご近所の方もお誘いのうえ気軽にご参加していただければと思います。これからも、薬剤師が皆様方の身近な存在であり、少しでも地域貢献ができると考えております。

### お伊勢参拝を終えて

以前から是非一度お参りしたいと思っていた伊勢神宮に参拝することができました。伊勢神宮は天照皇大神が祭られ、ハ百萬の神々の総氏神的存在として人々から崇敬され「日本人の心のふるさと」ともいえる地であり、ここを訪れてその崇高さ、神々しさを体感でき、沢山のおかげも頂戴し、本当に良かったと思いました。



ただ心配なことに、10年余り乗ってきた愛車がこのところ走行中突然ナビが止まったり、些細なトラブルが多発し不安材料を抱えての出発でしたが、途中ハラハラすることもありながら、大したことなく無事に帰ってくることができ、これもお伊勢さんのお陰かとホッとしているところです。これを機に更に神々を崇拜し、常に感謝の気持ちを持って日々精進していくことを考える、実り多い旅行となりました。

由紀子

### \*6月のイベント情報\*

#### 《個別・健康相談会 開催》

日時：6月13日(水) 18:00～ 場所：フジカワ調剤薬局

講師：中本 宗宏先生

[健康相談アドバイザー・温灸指導士]

子宝カウンセラー指導士・薬膳アドバイザー・カッサ指導士]

\*参加費無料 限定3組〈予約制〉

\*事前に相談内容のチェックをさせていただきます。

・不妊症でお悩みの方！・アトピーでお悩みの方！など

#### 《健康一番塾：講演会 開催》

日時：6月28日(木) 14:30～15:30 場所：フジカワ調剤薬局

講師：竹口 雅之先生 [アガリクスブラザイ協議会会長]

テーマ：生活習慣病～免疫とがんについて～

\*参加費無料

\*満員になり次第、締め切りとさせていただきます。

### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

#### \*6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 3443

2等賞 3421

3等賞 458 500

4等賞 009 180 218 375 414

5等賞 01 27 35 46 54 68 89 97



堀江市清 遺歌集  
聴くはるかなる郭公のこゑ  
空耳にあらずやとふと立ちどり