

かわらばん

2023年 1月号
ファルマ利用者委員会発

冬の時期、美味しい果物と言えば「みかん」ではないでしょうか？
みかんにはビタミンCの他に「β-クリプトキサンチン」と呼ばれる抗酸化作用のある成分が含まれています。このβ-クリプトキサンチンは、美肌効果、内臓脂肪低減効果、糖尿病の進行を抑制する効果、骨粗鬆症を予防する効果、免疫力を高める効果等があり、特に温州みかんに多く含まれていると言われています。そんな栄養豊富なみかんですが、1日の摂取目安量は2個だそうです。食べ過ぎにはご注意ください。
工藤 雪絵

健康診断を受けていますか？

★メタボに着目した健診

職場や住んでいる自治体（市区町村など）が行っている健診（検診）なら、無料または少額の自己負担で基本的な検査を受けることができます。40歳以上を対象にした特定健診は、メタボリックシンドローム（以下メタボ）に着目した健診です。

基礎疾患がある方や肥満の方、喫煙者などは、新型コロナ重症化の危険が高いと言われています。きちんと受診して自分の健康状態を把握し、必要があれば生活習慣を見直しましょう。



★健診結果の見方

今回は保健指導で気にすることの多い項目を中心に、健診結果の見方について説明します。

■身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）

体重や腹囲が前回と比べて変化していませんか。急激な増減は要注意です。

BMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で求めます。22が適正とされ、25以上は肥満と分類されます。

腹囲は男性85cm以上、女性90cm以上でメタボの可能性があります。日本肥満学会のガイドラインでは、肥満症の減量目標を現体重の3%以上としており、保健指導の際にこれが1つの目安になります。

■血圧（収縮期／拡張期）

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管にかかる圧力のことです。心臓の筋肉が収縮した時の血圧を収縮期、心臓の筋肉が最も広がった時の血圧を拡張期と言います。

収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上で高血圧とされ、受診と生活習慣の改善が必要です。高血圧が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などのリスクが高まります。保健指導では、家庭での血圧測定とともに、減塩や禁煙もお勧めします。

■血液検査

(1) 血糖値

血糖とは血液中のブドウ糖の濃度のことです。空腹時血糖126mg/dl以上で、糖尿病の診断基準に該当します。110～125mg/dlの方は境界型と呼ばれ、いわゆる糖尿病予備群です。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、ヘモグロビン全体に占める糖化ヘモグロビン（糖が結合したヘモグロビン）の割合です。過去1～2カ月の血糖の状態を表すもので、6.5%以上が糖尿病とされます。

糖尿病は悪化すると透析や失明、手足の神経障害、足の壊疽で切断が必要となる場合があるなど、注意が必要な病気です。

保健指導をしていると、「夜はお酒を飲むのでご飯は食べないようにしています」など、気を付けている方が多くいます。1食あたりのご飯の量をはかり、どれくらい食べているか意識する

のも良い取り組みです。100kcal減らすのに30分間歩く方もいれば、1食あたり一口ずつご飯を減らす方もいます。血糖値の急激な上昇を抑えるため、野菜から食べるのもいい方法です。

(2) 脂質検査（中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール）

中性脂肪は身体を動かすエネルギー源となり、コレステロールはホルモンや胆汁酸の原料となるなど、重要な成分です。

LDLコレステロールは全身にコレステロールを運び、HDLコレステロールは余分なコレステロールを回収します。通常は両者がバランスを保って健康を維持していますが、このバランスが崩れると脂質異常症となり、動脈硬化を引き起こす恐れがあります。

中性脂肪150mg/dl以上、LDLコレステロール140mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満が要注意です。保健指導では食事内容や適度な運動、禁煙などについてアドバイスします。

(3) 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）

GOTとGPTは肝細胞でつくられる酵素で、γ-GTPは胆管でつくられる酵素です。肝臓に障害が起こって肝細胞が壊れると、これらが血液中に流れ出します。GOTとGPTは30を超えると要注意とされ、γ-GTPは50を超えると要注意です。

肝機能低下はアルコールの飲み過ぎで起こる場合もありますが、肥満による脂肪肝が原因のこともあります。放っておくと肝硬変や肝臓がんにつながるため、注意が必要です。

アルコールは1日あたり20g（女性は半量）が適量です。アルコール20gとはビール500mlまたは日本酒1合、ワイングラス2杯分の量です。肝臓も週休2日にして、休肝日を設けましょう。

★特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高い方について、無料で3カ月間、保健師など専門家のサポートを受けられる制度があります（特定保健指導）。対象は40～74歳の方で、健診当日に受ける方法と後日申し込む方法があります。詳しくは、健診を受けた医療機関などにお問い合わせください。

★がん検診も忘れずに

日本人の死因の第1位を占めるがん。胃・大腸・肺・子宮・乳など各種がん検診を組み合わせ、通常より詳細な健診を受けることもお勧めです。

大腸がん検診（便潜血検査）の結果が陽性でも、「痔があるから…」と2次検査を受けない方がいます。「実は2次検査を受けたら大腸がんが見つかりました」と連絡をいただくこともあります。健診（検診）は受けたら安心というものではありません。検査結果が伝える事実を正しく受け止め、受診などの必要な対応をこそ健康づくりに役立ちます。

★最後に

毎年、定期的に同じ医療機関で健診を受けると経年的な変化が分かり、何かあったときに役立つこともあります。身近なところに通いやすく頼れる医療機関をつくりましょう。通院・治療中の方は、主治医に健診結果を必ず報告してください。

《藤代薬局 中村 光樹》



ふくらはぎを伸ばせば血流アップ

足の冷え・むくみに効く

「第二の心臓」ふくらはぎに直接アプローチ

足が冷える、足がむくむという人に効くのが、ふくらはぎのストレッチです。ふくらはぎの筋肉にはポンプ作用があり、動くことで血液が全身に送られます。そのため、ここが硬くなると血流が悪くなり、冷えやむくみを引き起こすのです。

立ったままかんたんにできるストレッチでこまめに伸ばし、血液循環をよくしていきましょう。

ほかにも効く
・足の疲れ
・足首やひざの動きがよくなる
・腰痛

1. 足を一步前に出す

足を一步前に出し、両手をひざの上に置く。
後ろ足のつま先を正面に向ける

ポイント

骨盤が正面を向くように

つま先とひざを正面に向けるとふくらはぎがもっと伸びる



2. 前足に体重をかけ、胸をつき出し7秒キープ

後ろ足のかかとを床につけたまま前足に体重をかける。胸をつき出し、後ろ脚のふくらはぎに伸びを感じたら、7秒キープする。反対側も同様に

胸をつき出す

手に体重をかけるとうまく伸びないので、変えるくらいでOK

7秒キープ



ココに効く!

《本部 工藤 留美》

セルフメディケーションについて

セルフメディケーションとは、自分の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすることをいいます。自分の体の状態を知り、病気や薬の正しい知識を身に付けることで、軽い症状は自分で改善したり、生活習慣病予防や健康維持に役立てたりすることが出来ます。頭痛や腹痛、風邪など、日常でよく起こる症状については薬剤師のアドバイスを受け、市販薬（OTC医薬品）を適切に使用することで対応できます。



軽い症状は自己対応。所得控除制度も

OTC医薬品の購入には健康保険証が使えず、費用は自己負担となっています。国は健康の維持増進および疾病予防への取り組みとして、予防接種や健康診断などを受けている人を対象に、OTC医薬品の購入費用について確定申告の際に所得控除を受けることができる「セルフメディケーション税制」という制度を設けています。

通常、医療費控除を受けるには、自己負担した医療費の合計が10万円を超えなければなりません。この税制は、対象のOTC医薬品が家族の購入分を含めて年間1万2000円を超えると、確定申告すれば所得控除を受けることができます。年々、控除の対象となるOTC医薬品が追加されており、さらに利用しやすくなっています。

利用する際はセルフメディケーション税制の対象品であるかの確認が必要です、レシート・領収書は捨てずに保管してください。

OTC医薬品を使用するか、医療機関を受診するべきかの判断に迷うとき、現在飲んでいる薬との飲み合わせなど、お困りの際はぜひ薬剤師にご相談ください。

《OTCPJ委員会 浪岡薬局 雪田友莉恵》

セルフメディケーション

税 控除 対象



あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		