

今月のTOPICS

薬局に置いてある 知られざる定番商品



薬局で扱っているものは医薬品だけではありません。お客様から意外と要望のある定番商品&懐かしの商品を、創業が明治時代という老舗薬局の薬剤師・酒井聡志さんに紹介してもらいました。

好評につき
第2弾!!

カイロ用ベンジン

使い捨てカイロ登場前、携帯カイロといえば、金属製のものです。小さな金属の容器にベンジンを入れ、酸化した炭化水素をプラチナの触媒効果によって水と二酸化炭素に分解、その際に出る熱を利用するものです。登山やアウトドア愛好家、冬も外で作業する職業の方等に根強い人気があるようです。カイロ本体は置いていませんが、ベンジンは販売しています。



アルコールランプ

サイフォンでコーヒーをいれる愛好家に、アルコールを単品で求められます。



リトマス試験紙

理科の実験でよく使いました。今は、夏休みの研究で小学生が買っていくことがあります。



みそ用こうじ菌

みそを手作りする人に今でも求められる定番商品です。蒸した米に混ぜると「麴」になるのがこうじ菌。できた麴をゆでて潰した大豆に混ぜ、熟成させます。この菌によってみその味が変わるそうです。

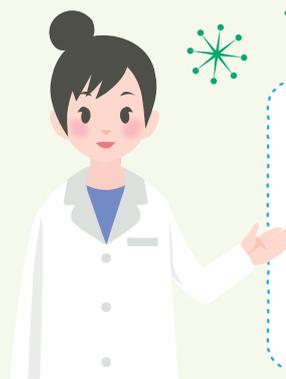
上皿天びん

分銅を使って0.5gの細かい単位まで計れます。現在はデジタルのはかりが台頭し、これはもうレア商品になっています。



棒状温度計

読みとりやすくシンプルなアルコール液の温度計。



その昔、薬剤師は「まちの科学者」と言われていたというエピソードが実証される商品ばかりでした。
あなたのかかりつけ薬局にも、意外な商品が置いてあるかもしれません。

はい、お答えします!

Q. 病院で出してもらった薬を飲んで体調がよくなったなら、薬が残っていても飲まなくていい?(上田市八木沢 36歳 男性)

A. 基本的に、処方された薬は飲み切るようにしましょう。服用を続けることが必要な薬や、処方医の意図がある場合もあります。自己判断で服用を中止したりせず、少しでも疑問がある場合はかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 **ハガキ** 〒386-0012 上田市中央6-3-41週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp **FAX** 0268-22-6201

特集 ~明日の健康づくりのために~



特定健診・ 特定保健指導を 受けましょう!

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的として、「特定健診・特定保健指導」が行われています。この制度は、生活習慣病予防のために、国が平成20年度から始めたものです。上田保健福祉事務所長(上田保健所長)で医師の長棟美幸さんに、健診の重要性を聞きました。

怖い! メタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームとは、**内臓脂肪の蓄積**に加え、**高血糖、高血圧、脂質異常**のうち2つ以上をあわせもった状態を言います。

メタボリックシンドロームになると、**動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病**など深刻な病気を引き起こす危険性が高いため、早い段階で改善することが大切です。

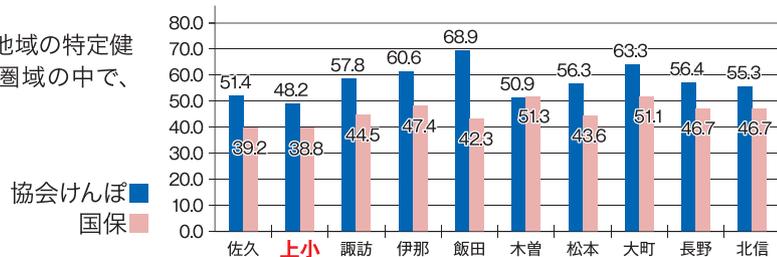
特定健診、特定保健指導が大事です!

脳卒中や心臓病など生活習慣病の発症を**未然に防ぐ**ために、市町村や企業等で行われている**特定健診・特定保健指導**を受けることが大切です。

健診を受けると、**特定保健指導**が受けられます。専門職によるサポートのもと、健康づくりのための情報提供や自分に合ったアドバイスを受けて、**生活習慣の改善に取り組む**ことができます。

上小地域は、受診率なんと県内ワースト1!

平成26年度の上小地域の特定健診受診率は、県内10圏域の中で、最も低い状況です。(長野県調べ)



特定健診を受けるメリット

自分の健康状態をチェックし、生活習慣を見直す良い機会です。特定健診は毎年受けましょう!

- ◎生活習慣病の予防と、早期発見・早期治療につながります。進行するまで自覚症状がないのが生活習慣病。早期発見、早期治療で、病気の重症化を防ぐことができます。
- ◎保健指導が受けられます!健康的な生活を維持できるよう、専門職の支援によって健康づくりの情報や、自分に合ったアドバイスを受けることができます。
- ◎健診は、無料または定額の自己負担で受診できます!

長野県ACE(エース)プロジェクトの取り組み

平均寿命日本一の長野県では、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)を予防することで「**世界で一番の健康長寿**」を目指しています。重点3項目を設け、健康づくりに取り組む様々な皆さんと連携して、**信州ACEプロジェクト**という健康づくりを県民総ぐるみで展開しています。

※詳細は県のホームページなどでご確認ください

Action (体を動かす) **Check** (健診を受ける) **Eat** (健康に食べる)
まずは、家族そろって**1年に1回は健診を受けましょう!**

特定健診・特定保健指導の詳細は、お住まいの市町村役場の保健担当窓口にお問い合わせください。

上田薬剤師会会員のかかりつけ薬剤師・薬局は、地域の自治体等と連携して、特定健診・特定保健指導の推進に協力します。