



薬剤師の

ちょっと樂に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.58

Vol.58

\信州ACEプロジェクトとわが地域 / 前回に続き PART2

特集 健康は毎日の心がけから!



食生活の乱れや運動不足は、内臓脂肪を増幅させたり、自律神経の乱れを招いたりするだけでなく、脳卒中などの生活习惯病を引き起こす原因ともなります。日々の生活を健康的に送るためのポイントは何でしょうか?上田保健所長で医師の長棟美幸さんに、お話を聞きました。

あなたの「肥満度」大丈夫?

体重は普段の生活習慣を映す鏡。日々の体形チェックは健康的な生活を送る上で欠かせないものです。BMI(肥満度)と適正体重を見比べて、日々の生活習慣を見直してみましょう!

= BMI 判断基準 =

- 18.5未満 やせ
- 18.5~25 正常域
- 25以上 肥満

BMI を計算してみよう

$$\text{体重 } \square \text{ kg} \div \text{身長 } \square \text{ m} \div \text{身長 } \square \text{ m} = \text{BMI } \square$$

(例) 身長170cm、体重75kgの人は… $75(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 26$

適正体重を計算してみよう

$$\text{身長 } \square \text{ m} \times \text{身長 } \square \text{ m} \times 18.5 \sim 25 = \text{適正体重 } \square \text{ kg}$$

血圧もこまめにチェック!

高血圧は放置すると脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性も。血圧をコントロールして、疾患へのリスクを下げていきましょう。

毎日の生活を活動的に!

内臓脂肪解消には有酸素性運動

有酸素性運動には、脂肪や糖質を燃焼させる効果があります。

1日約8000歩程度の運動が目標。ちょっとしたお買い物は歩いていくなど、積極的に体を動かしていきましょう!

健康づくりは食事がカギ!

健康的な食事は、普段の食事にひと工夫を加えるだけで叶います。

- 野菜から食べ始めよう!**
脂肪や糖の吸収をおさえます。
- 調味料に頼らず、素材の味を楽しもう!**
塩分や余分なカロリーがカットできます。
- ゆっくり30回噛んで食べよう!**
食べすぎを防ぐことができます。

こんな食事には要注意!!!

食事はバランスが重要。こんな風に、偏った食事をしていませんか?



肥満・脂質異常症・高血糖・高血圧の恐れ!

1日3食、「主食」「主菜」「副菜」が揃った食事を摂りましょう!



長野県では、あわせな暮らしの基礎となる県民の健康増進のため「信州ACEプロジェクト」を推進しています。生活習慣病予防の重点3項目に取り組みましょう!



▲ 上田薬剤師会
「認定基準薬局」
の目印、グリーン
クロス看板



1日20分程度歩きましょう!

定期的に
健康診断を受けましょう!野菜中心に
バランスよく食べましょう!

地域の皆さんのがんのため
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

第36回 上田薬剤師会主催 薬草・ハーブに 親しむ会

参加者募集!

7月29日(日) 参加無料

10:00~13:30 ※雨天決行



見て、触れて、味わう、自然の優しさ。菅平高原にある標高1400m、約10haの広大な敷地で、約40種類のハーブと100種類の薬草を楽しみましょう。

●会場:長野県菅平薬草栽培試験地 上田市菅平高原 (あづまや高原ホテル近く)

●講演会:「製薬原料としての薬草」(11:00~)
講師:磯田進先生(昭和大学薬学部講師)

●実演コーナー

- ・薬草オリエンテリング
さわやかな高原でさまざまな薬草と出会う!
- ・ラベンダースティック教室
完成したスティックはお持ち帰りいただけます!
- ・ハーブティー・薬酒試飲会
体にやさしく美味しいハーブ・薬草の力
- ・薬膳粥の試食会
毎年大人気!
- ・お香作り体験コーナー
カラフルなお香をつくりてみよう!
などなど



お役に立つ情報、楽しい体験がいっぱい。
ご家族そろってお出かけください!

【申し込み不要】

詳しく述べは会員薬局または事務局までお問い合わせください。

はい、お答えします!

Q. 赤ちゃんの授乳をする際、薬を飲んでると母乳に薬が混じることはありますか?昔から頭痛持ちでよく頭痛薬を飲んでいたため、もし母乳に混じるような子供に害があるといけないので我慢します。(上田市中央 25歳 女性)

A. お母さんが使用するお薬は、ほとんどが母乳中に移行すると言われていますが、量は少ないことが知られています。薬を止めて痛みを我慢したり、自己判断で授乳を諦めたりするのではなく、ぜひ医師や薬剤師にご相談ください。

Q. 母は「飲むと耐性がつくから」という理由で痛み止めを飲みたがりません。痛み止めは飲み続けると効かなくなるものでしょうか?(上田市常田 37歳 女性)

A. 痛み止めを飲み続けても、効かなくなるということはありません。市販の鎮痛薬に多く含まれる鎮痛補助成分であるカフェインや催眠鎮痛作用成分は、乱用すると耐性を起こす可能性がありますが、用法用量を守って使用する場合は問題ないとされています。また、鎮痛補助剤が含まれていない医薬品を使用するという選択もあります。痛みの程度によって鎮痛薬は選択されるので、飲まなくても生活できる場合や効かなくなったら感じる場合には症状をしっかりと伝え、医療の専門家と相談しましょう。不明なことや心配なことはかかりつけの薬剤師・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
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

