

～ 健康の輪 ～
より健康に、より楽しく

消化に関するお話

健康だより No.103 6月号

健康工房

健康相談
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

健康な体づくりはまず胃腸から！

私たちが体をつくり、健康を保ち、元気に働くためには、食物から栄養分を補給しなければいけません。

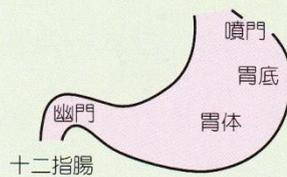
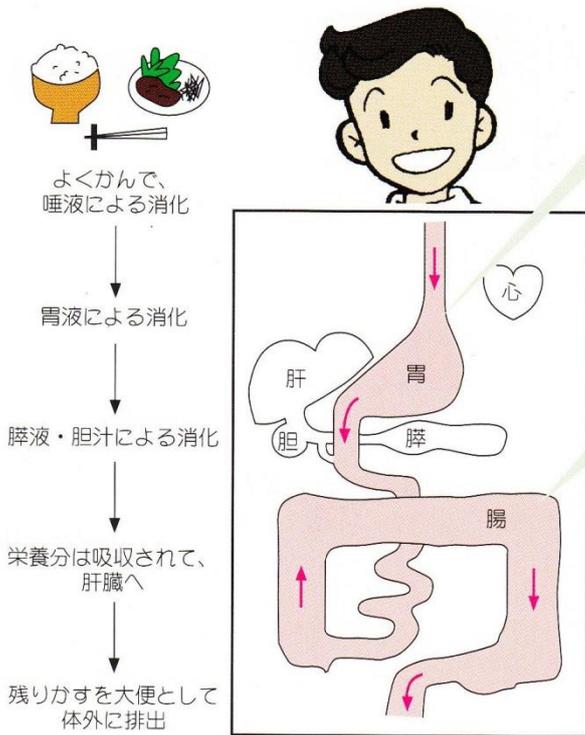
その役割が、消化・吸収をする体づくりにはにある「胃腸」です。

胃腸は自律神経の支配のもとで休むことなく働いています。

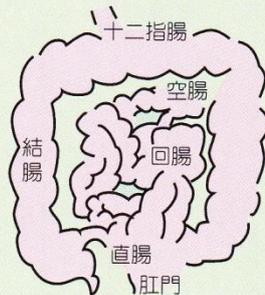
しかし、この自律神経の働きが、精神的・肉体的ストレスにより乱れてくると、胃腸に病が引き起こされます。現代の胃腸病の原因はストレスが大きく関係していると言えます。



胃腸の構造と働き



- ・胃の壁はゴムのように伸縮自在。
- ・胃における消化
胃液と食物を混ぜ合わせ、粥状にし、体温程度の温かさに保つ。
- ・程良い固さの食物を少しずつ腸に送り込む。



- ・小腸（十二指腸・回腸・空腸）
における消化・吸収
最終的な消化・吸収を行い、吸収されたものは、肝臓に送られて、栄養分となる。
- ・また、消化・吸収した食物の残りを大腸に送り込む。
- ・大腸（結腸・直腸）で糞便を形成する。

胸やけ

胃から喉の方にかけて上がってくる。焼けるような感覚。同時に酸っぱい物が込み上げてくること(吞酸)もあります。

胃もたれ

食後に感じる「胃の重苦しさ」ムカムカや吐き気などの「胃の不快感」、「食欲が湧かない」など

胃痛

みぞおち付近に重い痛みを感じる。夜間や空腹時などにおへその上辺りがキリキリと痛む。

胃部・腹部膨満感

胃腸が膨らんで、お腹が張り、圧迫されているような感覚。

胃腸薬ならまずコレ エスマーゲン錠

- ★幅広い胃腸症状に使える。(胃痛、胸やけ、胃もたれ...)
- ★漢方製剤だから副作用が少ない。
- ★調子に合わせて自己調節ができる。症状に合わせて飲む量を変えられる。
- ★生薬と制酸剤が入っているのでシャープに効く！

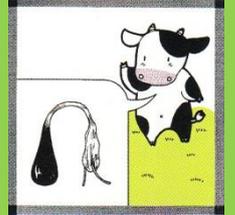


持ち運びが便利な 90 錠入り 1,566 円 (税込)
 大用量でお得な 450 錠入り 6,372 円 (税込)
 お手頃な 180 錠入りや顆粒タイプもあります！

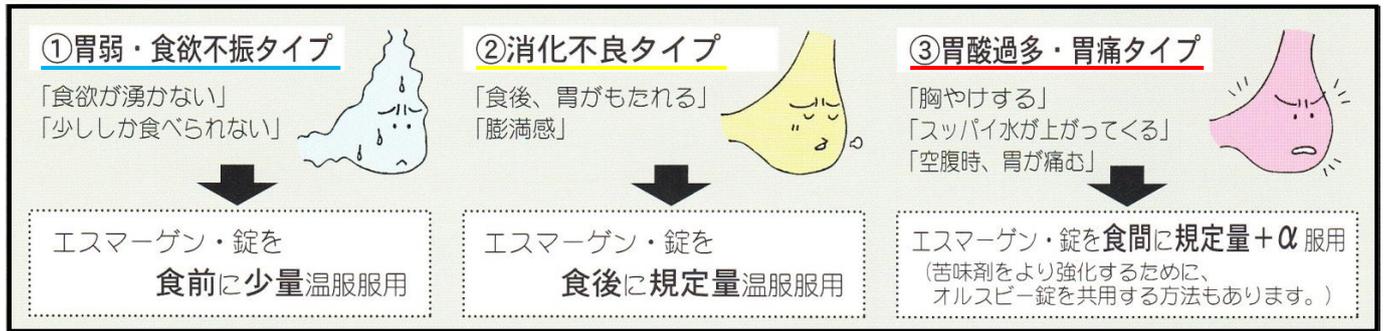


店長も愛用！ オルスビー錠

- ★飲めばすぐに効く！
(胃もたれ、胸のつかえ、消化促進に)
- ★漢方製剤だから副作用が少ない。
- ★安価なので続けやすい。
- ★脂肪分解酵素の分泌を促し、脂質の分解吸収を手助け。



持ち運びが便利な 36 錠入り 972 円 (税込)
 まとめてお得な 160 錠入り 2,160 円 (税込)



かかりつけ薬剤師の知っ得情報!

★最近“かかりつけ薬剤師”という言葉がテレビなどでも耳にするようになりました。★

Q：“かかりつけ薬剤師”って？

A：一言でいうと患者さんが使うすべてのお薬（市販薬や健康食品を含め）を信頼できる一人の薬剤師に管理してもらい、安全、有効に薬の治療をサポートするシステムです。

Q：薬のことで気になることがあったら？

A：調剤の時以外でも、必要時にいつでもおたずねください（お電話でも結構です）

Q：どうやって“かかりつけ薬剤師”になってもらうの？

A：“かかりつけ薬剤師”の資格がある薬剤師に、説明をしてもらい同意書に署名してください。（かかりつけ薬剤師はいつでも変更できます）

Q：お金がかかるの？

A：調剤ごとに負担金がかかります（金額は負担割合により違います 0円または70円～）



薬局ジョインのかかりつけ薬剤師からのお願い

使用するお薬は必ず“かかりつけ薬剤師”に伝えて相談してください。
 病・医院で行われる検査の結果をお持ち下さい。より詳しい薬剤管理をさせていただきます。

あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい! 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...



皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長タクマです(^^) /

GWも終わり、しばらく経ちましたが、連休はいかがだったでしょうか?

私は今回の連休で大阪やなばなの里に行ってきました!

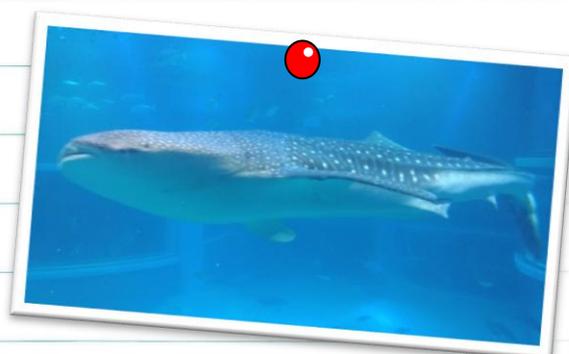
大阪は2年前にも友人と行き、あくあ通信でも書きましたね。なばなの里は今回初めて行ったのですが、まあ広いですね。ラグーナモイルミネーションや庭園があり似ていますが、比較すると規模が数倍なのでスケールが大きい!

僕らが訪れた際は「ネモフィラ」という青い花が見頃でイルミネーションも終了間際だったので、それなりの人が訪れていました。

年中四季折々の草花が楽しめるなばなの里ですが、年中楽しめるということはその時期に合わせてスタッフが草花を入れ替えているということ。

大阪で寄った植物園でも時期に合わせて最適な

植物を常に植え換えているので、毎朝大変だとツアーガイドさんが言っていました(^^) ;)



今回の連休で竹島水族館、クラシックのつつじまつり、大阪の海遊館、咲くやこの花館、なばなの里と植物館や水族館を周りましたが、よく見ると目立たないながらもスタッフの方々が観覧者により良く見てもらえるように、いろいろな工夫と手間をかけていました。

薬局ジョインでも皆さんにより良い買い物ができるように創意工夫を凝らしたお店作りが出来ればと思っています! (>w<) /シ



わたしのヒトリゴと

6月



母の日はどうでしたか?! No.96

こんにちは、薬局 ジョインの尾崎しのぶです

令和になって1か月たちましたが、まだしんどいんですね。

ジョインでは5月に母の日イベントを行なった時「どんな母の日でしたか?」とお聞きすると……『樹木希林さんの本をプレゼントしてもらったけど、後で家族と食事に行っただべてこちらもちろでそれ以上にお金を使ったわよ〜』とか……『岡崎のイオンに行って服をプレゼントしてもらったけど、あちこち歩き回ってすご〜く疲れた!!』とか……でもどか嬉しそう。

私の母の日の思い出は小学生の頃、2才上の姉と2才下の弟と三人で、毎日のおやつ代10円をこつこつ貯めて近所の洋服店で母に白い割烹着をプレゼントしました。店のおばあちゃんが気をきかせて箱に入れリボンをつけてくれ、母はすご〜く喜んでくれたのですが……あとで聞くと代金が足りなくて母と姉が足りない分の代金を払いに行ったそう。子供の頃の母の日はプレゼントで肩たたき券とか作って渡したこともありました。

喜ぶ母の顔を見て嬉しい気持ちいっぱいだったけれど

次の日、母から券を渡されて「肩たたき頼むね!!」

と言われ、母の肩をもんごりたたいたり……少ししたら

疲れてきて「なんでこんなもの作っちゃったんだろうと

後悔し「なんだかんだ」と理由をつけて残り券は

肩たたきしないこともありました。ごめんね! お母さん!

母の日と言えばカーネーション どうしてカーネーションを送るのか調べてみると、

アメリカの南北戦争で負傷兵のケアを行っていた女性の女医

アンナ・ジャーツマンが亡き母を追悼する会を教会で行ない

母が好きだった白いカーネーションを参加者に配り、それが

母の日のシンボルとして認識されるようになったそうです。

母への想いは人それぞれです。

自分を産んでくれた母がいなければ、自分の

存在はありません。毎日の生活の中でよ、なかなか

ありがとうも言えない 感謝を伝えるのが 照れ

くさいと思う人は母の日があった方が いいですね。

