

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.84 2016年4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

糖尿病より多い “慢性腎臓病”



- 高血圧患者数：約4300万人
- 糖尿病患者数：約950万人
- 腎臓病患者数：約1330万人

ということは、私のまわりの
大人8人に1人が
腎臓病の人がいる計算になるの？



腎臓は体の中の老廃物をおしっこにして出す働きをします。
かなり悪化しないと症状が出ない「沈黙の臓器」といわれます！

腎臓病の症状は軽症の時は見すごされがちで、静かに進行していきます。
しかし進行はだんだんスピードを上げて、気づいた時には透析の一手手前という
ケースも珍しくありません。

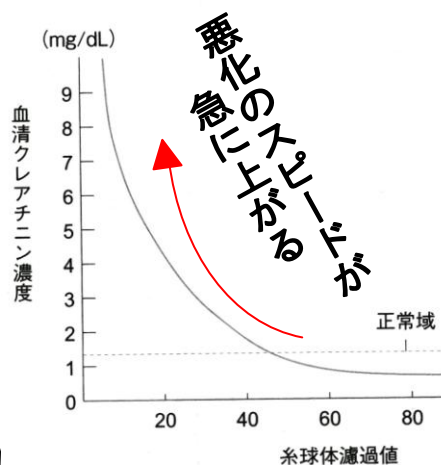
こんな症状に要注意！

腎臓病の主な症状として、たんぱく尿、血尿、むくみ（浮腫）、
高血圧、尿量の変化などがみられます。腎臓病が著しく進行す
ると、尿毒症という深刻な状況になります。

腎臓の働きが悪くな
って老廃物がたまる
と、肝臓に負担がか
かってしまいます。

早めの対応が肝腎ね

重症になるまで、
自覚症状がほとん
ど無いのね。



腎臓は「かんじんかなめ」の臓器です。



「かんじんかなめ」を辞書で調べてみると、「特に大切である・こと(さま)」とあります。

漢字では「肝心要」、「肝腎要」。どちらが正しいの？...

時代をさかのぼってみると、どちらの書き方もされていたようです。

最近の話ですと、当用漢字表に「腎」が掲げられなかったため「心」を使ったという説明がされています。
現在は平成22年常用漢字表改定で「腎」が追加されていますので「肝心要」「肝腎要」どちらもOKです。
ここで新たに「当用漢字表」と「常用漢字表」の違いが気になり調べましたが、このお話はまたの機会に。

腎臓病はあなどらず、早めに相談ください。

健康 知っ得情報!

活性酸素とは、車に例えると排気ガスのようなもの。活性酸素をおさえるものを抗酸化物質と言います。例えばビタミンE、C、ポリフェノール、SODなど

うつ状態

脳はバリアで守られていて、脳の中に入ることができる抗酸化物質は限られてくる。ビタミンE、Cなどは、脳のバリアをなかなか通過できない。

不眠

「物忘れ」や「不眠」、
「うつ」って「活性酸素」が悪さをしているのね。



アルツハイマー病

脳の中で働く「抗酸化物質」をたくさん取り入れることがポイントです。



脳に発生する活性酸素

脳の中で活性酸素をおさえることが重要だった!!

うれしいご報告をいただきました。ご紹介します。

オイスターの空びんにメッセージを書いていただくとオイスター殻をプレゼントしています。その中で「夜中の眠りの浅いのがよく眠れるようになりました」「朝気持ちよく起き上がれるようになりました」とたくさんの方がメッセージに書いていただいています。質の良い眠りのためにはビタミンミネラルが必要です。オイスター(牡蠣)の中には睡眠物質の素となる栄養素がたっぷり入っています。良い眠りと朝のスッキリ感は大切です。

お忘れなく!

開局23周年記念感謝ウィーク

4月25日(月)~30日(土)

★1,000円以上お買い上げの方に★

感謝その1 スタンプサービスポイント2倍

感謝その2 ボックスティッシュ+お楽しみプレゼント

感謝その3 お楽しみ割引抽選



わたしのひとりごと

会話を大切にしたい



こんにちは薬局 ジョインの しのみです。

木の芽が出始め 花が咲き 鳥たちがさえずり

暖かい風がふく 春の陽ざしを浴びるとほっとした気持ちになりそうです。

先日、支払いをする為に ATM でキャッシュカードを入れ 操作をしました。

いつも通りにやったのですが、上手いきません。 そうしている内に

となりの ATM に 70才ぐらいのおじいさんがこられて 番号を確かめ

ながら しどろもどろに 機械操作されているので 私もちよと安心

して、ゆっくり... 確認しながら操作しているのですが、キャッシュカード

利用明細票には「このお取引は成立してありません」と書かれて

出てくるので、何度 行なっても 同じ紙が出てくるだけなのです。

そうしている間に となりを見ると あのおじいさんは 終わって

若い女性が立っているのではありませんか!! 「ええ... あのおじいさんに

負けたあ...!!」 そこで すぐおせり始めた 私に '追いつき' とかけ

るようにふり返えると 今まで誰も待っていないのに 2~3人の方が

「まだあ!!?」 といわんばかりに 順番を待たなければならないので、

焦っていると 見えるものも見えなくなってしまうのでしょうか!?

何度目かで やっと 下の方に書かれている文字が見えたのでした。

「残高が不足しております。」 なんと通帳の中の金額が入っていな

かったのです。 それも支払い金額はほんの数万円だったので 足りない

なんて考えられない。 待っている方は 残金が足りないのに 支払い

をしようとしている私のことなど 知らず やっと 終わったかという感じだ

こんな自分が なさけないです。 とても便利な世の中になり 人と会話

をしなくても お金の出入れも簡単に出来るし 今まで人がやっていた

ことが 機械になり 人とのふれあいの場が 少なくなってくるのは さいいです。

おかし 町の中には 八百屋さんや お魚屋さんがあり 個人でやっている

お店が いっぱいありました。 その中で「今日はたけのこがあるよ。」とか

たけのこの湯がき方を教えてもらったり 「今日はさんま

が入ってきて 生きがいよ」とさんまのあじい食べ方を

教えてもらったり 色々な人とのふれあいが あり その中で

知恵などが 伝えられてきたのではないのでしょうか。

今はインターネットで 買物が出来て お金の支払い

も カードで 引き落され 人との会話が なにも

何とも できず 世の中になていいます。

薬局ジョインは できる限り 会話を大切に

おつきあいをしたいと思っています。



皆様、こんにちは。暖かくなってきましたね。
ついに4月になり、今月から新しい生活を迎える方も多いのではないのでしょうか?新しいことはワクワク、ドキドキしますが、ストレスも溜まりやすいので、適度にリフレッシュしましょう!



最近だんだん暖かくなりまして、色とりどりの植物が咲き始め、また散歩などを行っている方も増えてきましたね。各地で桜が満開を迎え、多くの方が新生活をスタートします。

さて、今回のテーマ「**夜尿症**」。つまりは「**おねしょ**」ですね。

現在では、子供だけでなく大人でもなる症状と話題に上がるようになりました。そんな、子供から大人まで悩ます「夜尿症」をお話です!!



なかなか相談しにくい夜尿症

今回は小児の夜尿症をメインですが、実は大人の夜尿症も小児時代の夜尿症が関係することがとあるアンケート調査で推測されました。

まず、「夜尿症」とは「おねしょ」と説明しましたが、正確には5～6歳以降のおねしょを「夜尿症」と言います。一般的に小学生になっても、おねしょが治らないと「夜尿症」と診断されることが多いようです。

お子さんの夜尿症でお悩みの親御さんの中には、育て方やしつけの方法が原因では?とお悩みの方もおられると思いますが、夜尿症は遺伝的背景による昼夜の排尿リズムの発達障害です。発達障害と聞くとビックリしてしまう方もおられますが、簡単にいえばホルモンバランスの調節がまだ上手くないのです。

夜尿症は割合としても、小学生になっても1割ほどのお子さんが夜尿症だと言われており、クラスに1～3人は夜尿症でもおかしくなく、決して少なくありません。



夜尿症は生活習慣の改善が必要です!

夜尿症の主な対策では、まず生活スタイルを見直します。

夜尿症は、尿量の多い「多尿型」、膀胱の溜めが悪い「膀胱型」、多尿型と膀胱型の「混合型」、いずれも該当しない「正常型」と4タイプに分かれます。タイプにより改善内容は変わりますが、生活改善の3原則として

「焦らず」「怒らず」「起こさず」を守ることが大切です。特に夜尿のために睡眠中のお子さん

を起こすことは避けましょう。小児の睡眠は成長のために、とても大切な時間です。

～改善の例～

多尿型・混合型…塩分を控える、就寝3時間前に食事を終える、夕方以降の水分摂取を控える

膀胱型…排尿を出来るだけ我慢する(昼間の尿失禁がある場合は時間排尿)、毎日の排便を習慣づける

薬局でも相談が出来ます!

当店でも漢方を中心とした夜尿症体質のご相談を受け付けております。
また、大人の夜尿症も漢方療法や生活改善でのホルモン調整なので改善が可能です。焦らずじっくりと治していきましょう!

