



あおもり健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」3・4月号

あけぼの

vol.
120

INDEX P2.更年期障害 P3.床置き式手すり「楽起」/私の推薦図書



第42次 辺野古支援連帯行動

普天間基地の移転先として辺野古では海岸を埋め立てて新基地が作られようとしています。

オスプレイ墜落の危険にさらされ住民の生活が脅かされていることや、工事海域には琉球石灰岩が多く分布していて地盤は

もろく耐久性がないこと、海底に活断層がある可能性があり危険であることなど、科学的根拠に基づいて訴えているにも関わらず全く聞き入れてもらえない。なんとかして基地建設を止めなければならないと建設資材の運搬ゲートの前で行われている抗議行動に参加して一緒に声をあげました。

ゲート前や海上にはたくさん警備員や警察・海上保安庁がいます。この警備費用は一日1800万円が使われています。民間の警備会社のほか、一部の元漁業関係者は一日5万円を船を出し、警備にあたっています。

住民の声に耳を貸さずに平然と自然破壊し、税金を湯水のように使用して基地建設にあてている現状を目の当たりにし、怒りを覚えました。基地建設を中止させるためには地元の方だけでは人数で負けてしまう、だからこそ全国からの抗議支援活動が必要なのです。

(本部事務/成田 晶絵)

更年期障害

こうねんきしょうがい

更年期障害とは

更年期とは、閉経の前後5年間のことを指します。

日本人女性の平均閉経年齢は約50歳なので45～55歳が更年期にあたります。この期間における様々な不快な症状を更年期症状と呼び、

その中でも症状が重く日常生活に支障を来すものを更年期障害と呼んでいます。

なぜなるの？

なぜ更年期障害が起こるのでしょうか。それは、女性ホルモンのひとつである「エストロゲン」が深く関わっ

更年期障害の症状

思い当たる症状があったら更年期かも？
気になる場合は婦人科を受診しましょう。

① 自律神経失調症状

のぼせ、汗、寒気、冷え症、動悸、胸痛、息苦しさ、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまい、不眠

② 精神症状

イライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分

③ その他の症状

腰痛や関節痛、嘔気や食欲不振、皮膚の乾燥感やかゆみ、尿が近い、外陰部の不快感



治療方法は？

治療には、ホルモン補充療法があります。これは不足したホルモンを人工的に補い体の急激な変化を防ぐことで更年期の症状を軽くする治療法です。その他、

ています。45歳過ぎから、卵巣機能の衰えによってエストロゲンの分泌が急激に低下します。この変化に体がついていけず起こるのが更年期障害です。

症状はいつまで？

漢方薬で症状を緩和することもできます。

更年期を過ぎ老年期になるとエストロゲンの分泌がほとんどなくなり体が慣れるため、症状は治まります。しかし、体を守っていたホルモンの働きが弱まるため、生活習慣病への注意が必要になります。骨粗鬆症やコレステロール値、血圧の上昇なども起こりやすくなるため、血圧が高くなつた理由はただの高血圧ではなく、更年期障害の影響（エストロゲンの欠乏）によるものかもしれない、と気付くことが大切です。症状が気になる場合は、婦人科を受診して相談してみてください。（八戸店 薬剤師／佐藤英里）

藤英里

便利な
介護用品

らく
きい
楽起

「床置き式手すり」狭所用(波型)

この商品は狭いスペースに設置可能な置き型の手すりです。

大きさは幅50cm、奥行50cmのサイズになっており、手すりの高さは71cmから85cmへ調節可能です。手すりは波型形状を採用しており、上段と下段で約11cmの差がある為、座っている時、立っている時に握り易いようになっています。



玄関での使用例



トイレでの使用例

トイレでの使用の場合は前方に設置するため、手すりを握ると自然と前傾姿勢となり立ち上がりを補助します。また、手すりの角と足元に蓄光材を採用しており、暗い中でも安全面に配慮されています。

商品についての問い合わせ、ご相談はお気軽に福祉用具サービスあけぼのまで連絡下さい。(福祉用具サービスあけぼの／対馬潤一)

NO.017 小説 せいせんとしょ

私の推薦図書

Books

「みをつくし料理帖」 高田 郁／著

この小説はテレビドラマにもなったので、ご覧になった方も多いと思います。

天災のため両親を失った主人公の少女(滯)が運命のいたずらで江戸に出て、慣れない上方との風習の違いに戸惑いながらも料理人として成長してい

く姿を描いています。

同業者の嫌がらせや、困難に直面した時も自分の道を真っ直ぐに突き進もうとする滯の生き方はいさぎよい。食は命の元であるだけでなく、仕事の疲れを癒し心を豊かにすることに改めて気付かされるし、滯を見守る人達の思いやりの温かさにも胸が熱くなります。人間の品格とは何かを考えさせられる秀作です。※巻末の滯の料理レシピも嬉しいおまけです。(大野店 薬剤師／三浦 幸子)



ご応募お待ちしております

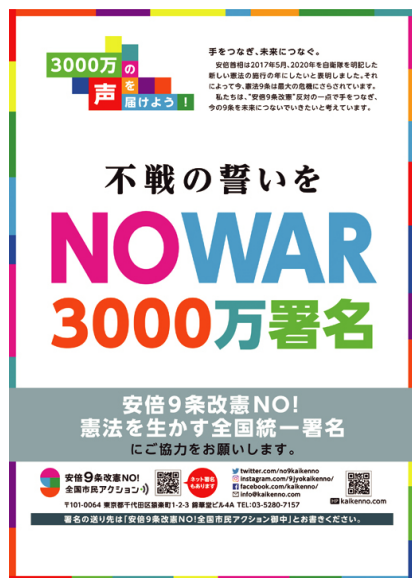
お気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上、ハガキ又は直接あけぼの薬局各店へご応募ください。

不戦の誓いを

安倍9条改憲NO!
憲法を生かす全国統一署名

安倍政権は集団的自衛権容認の閣議決定をおこなって以降、防衛予算の増加、戦手法や共謀罪の強行採決など戦争する国づくりに着手してきました。

この春、憲法9条に自衛隊を書き込み日本が戦争できる国へとするため、改憲案が出されようとしています。戦後、日本が戦争で誰も殺し殺



手をつなぎ、未来につなぐ。
安倍政権は2017年5月、2020年を目標として新しい憲法の施行を断念しなかった。それによって、憲法9条は最大の危機にさらされています。私たちは、「安倍9条改憲」反対の一点で手をつなぎ、今の危機を乗り越えていきたいと思います。

3000万の声を届けよう!

不戦の誓いを NOWAR 3000万署名

安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名
にご協力をお願いします。

安倍9条改憲NO! 全国市民アクション
〒150-8064 東京都千代田区麹町1-2-3 麹町ビル44A TEL:03-5382-7127
twitter.com/nowarakeno
instagram.com/yjwakeno/
facebook.com/akeno9
info@akeno.com
akeno.com

署名の送り先は「安倍9条改憲NO!全国市民アクション部会」とお書きください。

されなかつたのは第二次世界大戦で敗戦した反省から、決して二度と戦争をしないと日本国憲法で国民が決めたからです。世界の唯一の被爆国である日本が、戦争を放棄し、世界からも称賛されている憲法9条を1ミリたりとも変えさせないため、現在、署名活動に役職員一同、取り組んでいます。



署名は薬局の窓口や、訪問先でみなさま方にお声がけをしておりますのでご協力をよろしくお願いたします。
(大野店事務) 立花典明

新春お年玉クイズ 解答と解説

問題 「あいうべ体操」は、体のどこの器官を使う体操でしょう?

- ① 口  ② 手  ③ 足 

ヒント あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操です。口の周りの筋肉を鍛えて、舌を適正な位置に戻すことで、口呼吸を鼻呼吸へと矯正することができます。

正解は... **1**  

大きく口を開けて、ゆっくり「あいうべー」と口の形を作るワン。「べー」の時は思い切り舌を出すワン。



口呼吸をしていると、本来潤っているはずの口内が乾燥し、雑菌が繁殖しやすくなります。この体操で鼻呼吸ができるようになると、口内が潤うため、虫歯や歯肉炎の予防・改善、アレルギー性疾患の改善、また、かぜやインフルエンザ予防にも効果があるとされています。道具も使わず、手軽に、どこでも簡単にできる体操なので、歯磨き時や、ちょっとした日常の合間に取り入れてみませんか。