

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」1・2月号



あおもり健康企画

あけぼの

vol.
143

INDEX P2. 脂肪肝にならないための生活習慣 P3. あけぼの探検隊(中央店) / 私の推薦図書

写真の中に「ホワイトタイガー」が6頭隠れているよ! 1頭は難易度MAX! わかるかな?



妙見店



中央店



八戸店



大野店



新町店

一般社団法人あおもり健康企画 理事長 西村美和

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、皆様それぞれに大変な思いをされたことと
思います。現在の政府は、新型コロナ対応として病床の確保を
求める一方、「地域医療構想」の中で病床削減を求め、後期高齢者の
自己負担の増額など社会保障費の削減という方針は変わらないま
まです。さらに、日本国憲法第9条の改憲も視野に入れており、私
たちの「平和に安心して生きる権利」がますます脅かされようとし
ています。

あけぼの薬局は、今年も職員一同「いつでもだれでも安心して
かかれる医療と福祉の実現」をめざし、地域の皆さまの健康増進に
貢献したいと思っております。また、「健康サポート薬局」事業を充
実させ、「かかりつけ薬局・薬剤師」機能、「薬剤師による在宅訪問」「
健康情報の提供」を更に進めてまいります。お薬のこと、健康や
介護に関すること、また、医療費のお支払いにお困りの方には、「
無料低額診療制度」をご紹介しますので、遠慮なくご相談ください。
本年もどうぞよろしくお願いたします。

あけましておめでとうございませう。
旧年中は、患者様や地域の皆様に
「あけぼの薬局」をご利用いただき
心より御礼申し上げます。



また、肝臓は体に有害な物質を、毒性の低い物質に変え、尿や胆汁中に排泄すると

年末年始でアルコールを飲む機会が増えているという方も多いのではないのでしょうか。体内に取り込まれたアルコールの大部分は肝臓で分解されますが、過度な飲酒は肝臓にダメージを与え、肝機能を低下させてしまいます。

肝臓の主な働き

年末年始でアルコールを飲む機会が増えているという方も多いのではないのでしょうか。体内に取り込まれたアルコールの大部分は肝臓で分解されますが、過度な飲酒は肝臓にダメージを与え、肝機能を低下させてしまいます。

飲みすぎに
気をつけて!!

しぼりかん

脂肪肝

にならないための生活習慣

500種類以上の代謝反応が行われています。肝臓は健康を維持するうえでとても重要な臓器なのです。

肝臓の元気のために

肝臓が元気であるためには、良質なたんぱく質とビタミンやミネラルの摂取を心がけましょう。良質のたんぱく質は、肉類や魚介類、大豆製品、卵、乳製品から、ビタミンやミネラルは、緑黄色野菜や海藻類、きのこ類から摂取

できます。肝臓の解毒作用を強める食品として、アサリやシジミなどの貝類、タコやエビなどがあります。



脂肪肝とは

肝臓全体の30%以上に脂肪が溜まっている状態を脂肪肝と言います。最近では、生活等の変化から肥満や糖尿病などが原因の非アルコール性脂肪肝が増えています。

お正月太りに注意

正月太りが怖いのは単なる食べ過ぎ、飲み過ぎだけでなく、乱れた食生活により体内時計が大幅にずれる可能性があることです。それを正すには決まった時間に朝食をとることも有効です。

(大野店 薬剤師/柳谷 将俊)

注意点 過剰な脂質や糖質は **肥満** や **脂肪肝** を招きます。



味付けは薄味を心がけ、塩分の摂りすぎに注意する。



糖分を多量に含む清涼飲料水を飲み過ぎない。



外食では、食材の種類が多い物を選ぶ。



肝臓の解毒作用に負担をかける加工・レトルト・インスタント食品、スナック菓子等は避ける。

Series

あけぼの探検隊

第7回

待合室が
広くなりました。

{ 中央店の紹介 }

中央店では11月～12月にかけて薬局の改装を行いました。待合室の三角窓を平らにして広くし、商品を見やすいようにしました。内装と外壁も一新して明るい雰囲気になりました。

今後は一般用医薬品・健康食品などの取り扱いを増やして、「健康サポート薬局」「地域連携薬局」の申請を行う予定です。また、中央店ではご自宅や介護施設で療養される方への「在宅訪問」を行っていて、お薬や介護用品などのサポートを続けています。今後も地域の皆さまと一緒に健康づくりをしていきたいと考えておりますので、ご意見ご要望などがありましたら気軽にお声がけください。(中央店 薬剤師/藤田 光希)

※1 健康サポート薬局

厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、疾病前の未病の段階から健康相談等を通じて地域のみなさまの健康維持・増進をサポートします。

※2 地域連携薬局

厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、疾病にかかっている患者さんに対して他職種との連携を図りながら、薬局が地域包括ケアシステムの一翼を担います。

あけぼの探検隊は今号で一旦終了となります。ご愛読ありがとうございました!

number

027

わたしのすいせんとしょ

私の推薦図書

作者は高校時代の現代文のテストでとてつもなく面白い文章に出会います。三蔵法師と孫悟空と沙悟浄と猪八戒が登場する話ですが、どうやら「西遊記」ではありません。時々気になって調べますがなかなか著者を発見することはできません。

数年後、中島敦が書いたのだと知ります。「わが西遊記」と題された

Books

悟浄出立 万城目学/著



連作が二編存在していました。一つは沙悟浄が三蔵法師について考察する話でもう一つは沙悟浄が孫悟空について考察する話でした。続きが読みたい、と願っても中島敦はこの二作品を書き上げた年に33歳の若さで病死していました。続きは自分で書こう。奇しくも33歳の時でした。沙悟浄が猪八戒について考察する話です。(新町店 事務/相馬 いちよ)

お勧めの本を
紹介して下さい!

ハガキまたはお手持ちの紙に、お気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上
投函または直接あけぼの薬局各店スタッフへ。各店の住所は4面に記載しています。

この面にのりを塗って
ハガキに貼ってね!

せり

正月の料理 ぞうに

雑煮

私の大好きな

お正月料理、「お雑煮」

についてご紹介します。



お雑煮の歴史は古く、平安時代から食べられていたといわれています。当時お餅はハレの日に食べるおめでたい食べ物でした。お餅と里芋や人参、大根などをその年の最初に汲んだ若水と、新年初めての火で煮込み、元旦に食べたのが始まりだといわれています。

現在でも日本各地で食べられています。お雑煮ですが、お餅や汁、具など地域によって様々で、関西地方では丸餅、関東地方では角餅が多いようです。出汁も白味噌味やすまし汁、小豆入りなど様々です。なかにはあんこ餅を入れたり、きな粉を使ったお雑煮、いくらのもつたお雑煮もあるようです。色々な地域のお雑煮を作ってみるのも楽しそうですね。

(大野店事務/鈴木麻美)

特賞

カタログ
ギフト
2万円分
が当たる!!

新春2022年お年玉クイズ

問題

体内に取り込まれたアルコールの大部分が肝臓で分解される。○か×か?

今年も豪華賞品がズラリ! クイズに答えて当てちゃおう!

特賞 カタログギフト2万円分 1名様



1等 非接触型体温計 8名様

2等 青天の霹靂2kg 14名様

3等 キャンディ・はなのど飴セット 40名様

4等 ケアリーヴ スリーサイズ 60名様

宛先 〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1「大野あけぼの薬局お年玉クイズ係」

【応募方法】右下の応募券にクイズの答えをご記入の上、切り取って官製ハガキに貼り、広報あけぼの(あけぼの薬局)のご意見・ご感想、住所・氏名・電話番号・賞品受取希望店(大野・中央・八戸・新町・妙見)を明記の上、下記へお送り下さい。応募締切は2022年2月19日(土)当日消印有効。当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。※お寄せいただく個人情報は、お年玉クイズ以外の目的での使用は一切致しません。

今年こそ当てタイガー!!



応募券に答えを書いて切り取ってハガキに貼って送ってね! ↓

あけぼの 第143号 2022年1月1日発行

発行元/一般社団法人あおもり健康企画 〒030-0847 青森県青森市東大野2丁目2-1
 代表者/西村 美和 TEL 017-729-1783 FAX 017-729-1784 発行部数/7,000部
 配布・設置店舗/
 ● 大野あけぼの薬局 〒030-0847 青森県青森市東大野2丁目2-1 017 (739) 6987
 ● 中央あけぼの薬局 〒030-0822 青森県青森市中央3丁目9-8 017 (777) 2911
 ● あけぼの薬局 妙見店 〒030-0131 青森県青森市間屋町1丁目15-11 017 (764) 1050
 ● あけぼの薬局 新町店 〒030-0801 青森県青森市新町1丁目10-7 017 (721) 2230
 ● あけぼの薬局 八戸店 〒031-0004 青森県八戸市南類家1丁目16-7 0178 (47) 4321

新春2022
お年玉クイズ

○か×を書いてね

