



おもりの健康企画

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.
144

INDEX P2.血糖値を抑える上手な食事のポイント P3.福島の真の復興/あけぼのコラム「お薬手帳について」



待合室も広く明るくなりました!

中央あけぼの薬局

リニューアル

今年1月に中央あけぼの薬局はリニューアルしました。外観は今までよりもポツプで暖かい印象になりました。薬局内は待合室が広くなり、照明も一新したので明るい雰囲気になっています。中央店は外来の処方せん応需に加えて、自宅や介護施設で医師の往診を受けている方への訪問を続けてきました。今後は一般用医薬品や介護用品などの取扱いを増やして、一層地域に根差した薬局を作っていきたいと思えます。お薬や健康のこと、介護の相談などありましたらぜひお気軽にお声がけください。

(中央店 薬剤師/藤田光希)

食生活も
見直そう!!

「 血糖値を抑える 上手な食事のポイント 」

けつとうち

じょうずなしよくじ

日本では成人の6人に1人が糖尿病かその予備軍だと言われています。糖尿病は放置しておくとも血管をボロボロにし「網膜症」「神経障害」「腎症」などの合併症を引き起こすこともある病気。今回は、血糖値を抑えるための食事のポイントを紹介します。

POINT 1

1日3食 時間を決めて 間隔をあけて食べる!



血糖値は食後1時間をピークに3時間程度でもとに戻ります。しっかり血糖値を下げてから次の食事を摂ることができるよう食事前の間隔をあけましょう。また、過食の原因となる早食いにも注意しましょう。

POINT 2

必要以上に 食べすぎない!



左記を参考に、ご自分の必要エネルギー量を計算し、どのくらい食べているか見直してみましよう。

POINT 3

食品のバランスを 考えて必要な 栄養素を選ぶ!



3 大栄養素である炭水化物(ご飯、パン、麺類等)、たんぱく質(肉、魚等)、脂質(食物油、マヨネーズ等)はご自身

POINT 4

血糖値に影響する 炭水化物(糖質)の 量を意識する!



の必要エネルギー量に合わせ摂りましょう。不足しがちなのは食物繊維やビタミンです。野菜類、きのこ、海藻類は意識的に取り入れましょう。

標準体重を割り出します。

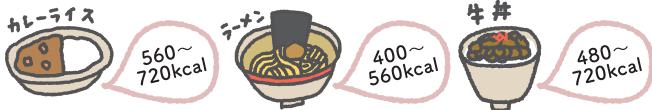
身長 ① 1. m × 身長 ① 1. m × 22 = ② kg

必要エネルギー量を割り出します。

② kg × 身体活動量 ③ = ④

【③身体活動量の目安】軽い労作(デスクワーク等)25~30/
普通の労作(立ち仕事等)30~35/重い労作(力仕事等)35~40

あなたの一日に必要なエネルギーは ④ kcal です。



例 Aさん/身長153cm



薬局薬剤師。立ち仕事。普段あまり運動しないので
③身体活動量は軽い労働:30で計算。

①身長1.53 × ①身長1.53 × 22 = ②51.5kg

②51.5kg × ③身体活動量30 = ④1545

Aさんの一日に必要なエネルギーは1545kcal

【参考】糖尿病ハンドブック

「糖尿病治療の基本は正しい食事」

間食(おやつ)の食べすぎも要注意です。血糖値を急上昇させるアイスや菓子パンなどは避け果物や乳製品、大豆製品など糖質の少ないものが良いです。ケーキなら生クリームやチョコプレートが少なめのものがよいでしょう。間食の時間として最もよくないのは就寝前。おやつを食べるのは食後すぐか、日中の活動時間内にしましょう。(妙見店 薬剤師/平井 佳菜)

東京電力福島第一原発事故から10年が経過し、「今こそ福島」の真の復興と原発ゼロの未来を掲げるオンライン全国集会が開かれました。事故により、今なお3万人以上が避難生活を送っています。賠償や支援は次々と打ち切られ、被災者の孤立と貧困が進んでいます。そんな中、多くの人々の反対の声を無視し国は多核種除去設備（アルプス）処理水の海洋放出を進めています。

「国民みんなが関係者です。署名や学習会などで反対世論を広

げていく事が大切」という言葉が印象に残りました。

大会では、10年という長さについて触れました。1人ひとりの思いや願いは違っても、最後まで国と東京電力に対して求めていかなくてはいけないこと。それは、『事故を起こした事実と責任を認めること、逃げないこと、忘れないこと、過去のものにならないこと』です。決して他人事にせず、連帯する気持ちが大切だと思います。

(八戸店/事務田中由美子)

今こそ福島の真の復興

12.18全国大集会の内容は、3月末までYouTubeで視聴できます。福島の現状と原発ゼロの運動を多くの人に知っていただきたいと思います。

色んなこと語ります。

あけぼのコラム

vol.8 お薬手帳について [お薬手帳の活用方法]

今回は、お薬手帳についてお話しします。みなさんは、お薬手帳の中身をじっくり見たことがありますか？青森県で主に使用されているお薬手帳には、連絡先のほか、既往歴や副作用歴を記載する項目があります。過去に副作用があった方は薬品名とその時の症状を記録しておく和良好的です。また血液サラサラの薬や糖尿病薬を飲んでい

る方はチェックする場所がありますので確認してください。日常的に飲む市販薬や健康食品の名前を書いておくこともお勧めです。他にも薬の特徴や正しい使い方、薬の相互作用に関する豆知識など、ためになる情報も盛り込まれています。

普段何気なく使っているお薬手帳ですが、身近に思えるような工夫がたくさん。一度目を通してみると、みなさんの健康を支えてくれているお薬手帳に愛着が湧きそうですね。必要部分を記入していつも持ち歩くことで、急な病気や災害時にも役に立ちますよ！

(妙見店 薬剤師/三上 佳央里)



私

watashino syumi

の趣味 24

料理

りょうり

25

座禅

ざぜん

お父さんの分
残しとい〜

24 私は料理が好きです。学生時代、飲食店のアルバイトで包丁を覚えたことや、昨今のご時世も相まって、自宅で料理をする機会が増えました。

近所のスーパーでまぐろを柵で買い、(この日は特売で100g 97円でした。)帰宅しまな板に乗せ、刃元を手前にすーっと引きながら1枚、また1枚と皿にのせ、「ご

飯できたよー」と子どもたちに声をかけると、缶ビールを飲みながら2品目にとりかかります。テレビから流れる「笑点」が心地よく、日曜のささやかなひと時を楽しんでいます。

(大野店 事務/柳谷 円)



25 40歳になったとき、毎年最低1つは人生初体験をしようと決めた。京都では「花魁体験」「写経」などもした。「マツエク」もチャンレジした(笑)。楽しく10年続けているが、リンベンジしようと思っている事が1つある。「坐禅」である。

京都の東福寺は朝6時坐禅堂の清掃から始まる。休憩を挟み30分の坐禅を2回行う。巡警の僧侶がゆっくり近づき、1メートルほどの所まできたら合掌する。合

掌が警策(曹洞宗では「きょうさく」、臨済宗では「けいさく」と読む)してほしいという合図になる。合掌しなければ僧侶は通り過ぎる。東福寺は臨済宗なので正面から背中を打たれる。坐禅したまま上半身を前に倒して左と右をそれぞれ2打、計4打警策を受ける。凜としたお堂に僧侶の足音と警策の音だけが響く…足がしびれてきた…警策を頂こうか? やっぱり怖い…痛いヤダ…。で「無」どころか「瞑想」すらできず坐禅は終わった…。無念夢想を体験できるのは何時になる事やら…トホホ…。

(本部 薬剤師/舛甚 路子)



新春2022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?



答えは○。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・ミネラルが欠かせません。沈黙の臓器と呼ばれるくらい「具合が悪い」と言ってくれない肝臓。普段からバランスの良い食生活を心がけましょう。

一般社団法人あおもり健康企画「あけぼの」配布・設置店舗 <http://akebono899.or.jp/>

あけぼの薬局 青森

- 大野あけぼの薬局 〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1 TEL 017 (739) 6987
- 中央あけぼの薬局 〒030-0822 青森市中央3丁目9-8 TEL 017 (777) 2911
- あけぼの薬局 妙見店 〒030-0131 青森市問屋町1丁目15-11 TEL 017 (764) 1050
- あけぼの薬局 新町店 〒030-0801 青森市新町1丁目10-7 TEL 017 (721) 2230
- あけぼの薬局 八戸店 〒031-0004 八戸市南類家1丁目16-7 TEL 0178 (47) 4321

