



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.228 2024年 7月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>

友の会厚岸支部の医療懇談会に 講師として参加してきました！

2024年6月8日土曜日、友の会厚岸支部医療懇談会に講師として参加してきました。二十名程の方が参加され、【健康食品・サプリメントのはなし】というテーマで話をさせて頂きました。医薬品と健康食品・サプリメントの違い、特定保健用食品や機能性表示食品などの違い、健康被害が生じてしまった紅麹について、サプリメントを服用する際についての注意事項などを説明させて頂きました。



健康食品・サプリメントは、あくまで健康な人が健康の助けとして摂取するものです。あまり、過大な広告などに惑わされずに自然な食事からの栄養摂取を心掛けて頂きたいことをお伝えしました。

健康食品・サプリメントは、あくまで健康な人が健康の助けとして摂取するものです。あまり、過大な広告などに惑わされずに自然な食事からの栄養摂取を心掛けて頂きたいことをお伝えしました。

長年、使用されてきて健康の補助になっているものを全て否定する訳ではありませんが、「有害事象も起こりうる」ことを念頭に置いて今一度その健康食品・サプリメントの必要性を考えて頂けると幸いです。定期的な検査などで問題が起きていないか確認する事も大切です。

小学2年生の息子も難しいながらも、最後までちゃんと話を聞いてくれて少しはパパのかっこいい所を見せられたのも良かったです。熱心に話を聞いてくれた厚岸支部のみなさまどうもありがとうございました！

(薬剤師:市川 正人)

血液検査

今回は血液検査についてお話します。
皆さんは健康診断や医療機関を受診した時に採血をして検査結果が載っている紙を受け取ったことがあると思いますが、そもそも血液検査とはどういうものなのでしょうか。



血液検査は血液に含まれている細胞や酵素などの量を測って、検査を受けた人が病気であるのか問題はないのかを調べます。

生活習慣病の中には自覚症状が現れる前に病気が進行してしまっているものもあるため、検査により早期にリスクを知ることが大切です。

また、お薬を使って治療を受ける際にも、お薬の効果や副作用の有無をみるために役立ちます。

基準範囲とは

血液検査の結果をみるときに参考にするのが基準範囲(基準値)です。

健常者の測定結果を集計すると、通常、左右対称の山の形になります。このうち極端に高い数値2.5%と極端に低い数値2.5%を除き、健常者の95%が含まれる範囲を基準範囲とします。

つまり「健康な人の大多数の測定結果が含まれる範囲が基準範囲」であり、「健康な人でも基準範囲からはみ出ることがある」ことから、私は自分の検査結果を見るときには「おおよその目安」と思っています。

なお、検査の値には様々な個人差があるため、定期的な健康診断を通じて健康な時の自分の検査値を把握しておくことで、より自分の身体の変化に気づきやすくなると思います。

齋藤 瞳



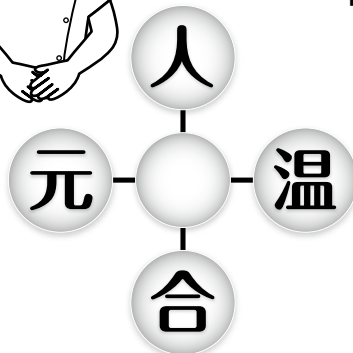
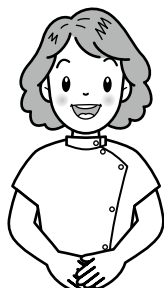
〈参考資料〉

- 東京大学医学部附属病院検査部 東京大学大学院医学系研究科内科学専攻 病態診断医学講座臨床病態検査医学分野 ホームページ
- 一般財団法人日本予防医学協会 ホームページ

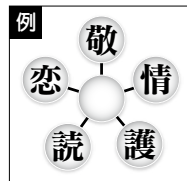
はるか薬局 お楽しみクイズ

★漢字当てはめクイズ★

中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると
4つの熟語が完成します。



中央の○に当てはまる漢字を下の欄から
選び回答すると4つの熟語が完成します。
右図の中央に当てはまる漢字の答えは「愛」です
【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



問題

4つの熟語を
完成させるには？

相・気・本

答



【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から、3名の方に図書カードをお贈りいたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。せっかくお葉書を頂いたのに、住所・氏名の記載がないご応募が散見されます。投函前にご確認をお願いします。

- 締 切／2024年8月20日(火)〈必着〉
- 発 表／本紙2024年9月号 予定
- あて先／〒085-0055

釧路市治水町6番2号

はるか薬局 クイズ係

(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

※待合室にクイズの回答BOXを設置しました。
たくさんのご応募お待ちしております。

解答と当選者の発表は9月号です。5月号の正解は「手」でした。
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをお送りします。

当選者 村越 やよいさん、鈴木 千夜子さん、田村 扶美枝さん

臨時休業日および臨時開局日のお知らせ

臨時休業日

都合により、下記日程で臨時休業となります。

7月13日☎・8月10日☎

ご迷惑おかけしますがご理解ください。

臨時開局日

当番病院の処方応需のため以下を臨時開局日とします。
当番病院処方の対応が優先となりますのでご理解の上ご利用ください。
いずれも9時～18時迄の開局時間となります。

7月7日☎・7月28日☎・8月4日☎・8月25日☎