



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.232 2024年 11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/>

はるか薬局で 「健康づくり学習会」を開催しました

10月2日、はるか薬局の待合にて、齋藤瞳薬剤師が講師となり、『薬が体に入った後どうなるか、主に内服薬(飲み薬)について』を、開催致しました。「口から飲んだ薬が膝の痛みに効くのは、どういう仕組みなのだろう?」からスタートし、(言われてみれば、確かに不思議です)「口から飲んだ薬は、患部(薬を効かせたい所)までどのようにして辿り着くのだろう?」という、身近なようで意外と知られていない「薬を飲んだ後の話」について、安全で効率的に薬を使うための、とても大切な内容でした。

飲み薬の疑問について、①吸収 ②分布 ③代謝 ④排泄と、体に入ってから出ていくまでの過程を大きく4つに分け、素朴な疑問に対する答えの説明という形式で、参加者からも、「大変解りやすく、為になる内容だった。」「とても楽しかった。」等の感想が寄せられました。

中でも、特に興味深かったのは、「なぜ、割って飲んだり、噛んで飲んではいけない薬があるのか?」という疑問について、「少しずつ有効成分が放出されるように、仕掛けが施されている」薬もあり、そのような薬は、そのままの形で飲み込む必要があるとのこと。一見普通の錠剤でも、口の中で素早く溶ける部分と、7層構造の、腸まで届いて溶ける仕掛けが施されているそうです。

緻密な研究の末に、これらの薬が出来上がっていることに、感動を覚えました。

また、肝臓が大変な働き者の、どれだけ重要な臓器かということも解りました。(血流にのせて良いかのチェックをし、もし害があれば、解毒してから血流に通す、まるで、検疫所のような働き)

はるか薬局では、このような学習会を開催しており、皆様の健康や、生活に役立てて頂けたらと思っております。

興味のある方、御家族、御友人をお誘いのうえ、沢山の方に参加いただけますと、大変嬉しいです。

(事務:佐藤 康子)

高尿酸血症とは？

尿酸は新陳代謝の結果生じる老廃物です。健康な人でも血液中には一定量の尿酸が含まれており、最終的には尿や汗に含まれて体外に排泄されます。

つくられる量と排泄される量のバランスがとれていれば尿酸の量は一定に保たれていますが生成量が多くなって排泄が追いつかなくなったり、排泄機能が低下して排泄量が減ったりすると体内に尿酸が増えすぎることがあります。この血液中の尿酸値 7mg/dl を超えると高尿酸血症と診断されます。

女性は女性ホルモンの働きで尿酸値が上がりにくいいため、高尿酸血症の人はほとんどが男性です。



● 水分を多めに取る



● ウォーキング等
有酸素運動を適度に取り入れる

高尿酸血症の診断基準

自覚症状が現れないため診断には血液検査が必要です。血液中の尿酸値が7mg/dlを超えると痛風発作のリスクが高まり、9mg/dlを超えると発作が起こる可能性は極めて高くなります。放置していると痛風結節、尿路結石、腎機能低下などさまざまな合併症を起こす危険性があります。

高血圧や心臓病とも関係しています。尿酸値を上げるリスクには「男性」「肥満」「アルコール飲料よく飲む」「肉・魚の内臓が好物」「水分をあまりとらない」「血縁者に痛風の人がいる」などがあげられます。

高尿酸血症の治療

高尿酸血症の治療の基本は、生活習慣の改善です。食生活の改善から始めることです。

「食べ過ぎない」「脂肪・塩分をとり過ぎない」「プリン体を多く含む食品を控える」「アルコール飲料を飲み過ぎない」「水分を多めにとる」「尿をアルカリ化する食品をとる」など気をつけることです。

ウォーキングや水泳などの有酸素運動を適度に生活に取り入れることも大切です。

生活習慣を改善しても尿酸値が十分に下がらない場合、痛風発作を繰り返す場合には、尿酸生成抑制薬（アロプリノール、フェブキソスタットなど）、尿酸排泄促進薬（ベンズブロマロン、プロベネシドなど）の薬を使って尿酸値を下げます。

薬を使う場合も薬を頼るだけでなく生活習慣の改善にしっかり取り組むことが大切です。

（薬剤師：阿部 徹）



● アルコール飲料を
飲みすぎない

ワードクイズ

★ヒントを参考に①から④の
タテの欄にあてはまる言葉を入れて★

●太枠に入る答えを記入してください!

①			④
	②	③	

〈ヒント〉

①紙を折って飛ばして遊ぶ



②黒と白のしま模様の動物。ゼブラ。



③絵を描くための道具。画材。



④よその土地へ出かけること。旅。「〇〇〇〇へ行く」



【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12月20日(金)〈必着〉

● 発 表/本紙2025年1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まちしております。

解答と当選者の発表は1月号です。9月号の正解は「週」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 澤谷保さん、森田真理子さん、新保陽子さん

マイナ保険証での受付および、電子処方箋の受付対応しています。

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。

12月28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。

※いずれも日曜日の開局となります。

11月3日⊕・**11月24日**⊕・**12月1日**⊕・**12月22日**⊕

営業時間/9:00~17:00