

2004年11月22日

みつばち通信

2004年-3号

みつばち薬局待鳳店

京都市北区紫竹西南町 66

494-1788 FAX494-1566

みつばち薬局紫野店

京都市北区紫野上築山町 2-2

417-3911 FAX417-3910

介護保険制度見直しは、本当に私たちのため？

2000年多くの国民が期待して始まった介護保険制度が、来年で丸5年を迎えます。介護保険制度の目的は、

介護を必要とする状態になっても自立した生活が出来るよう、高齢者の介護を社会全体で支える仕組み

福祉と医療に分かれ、窓口も別々で利用しにくかった介護サービスを総合的に受けられる利用しやすい仕組み

社会保険にすることによって受けられる介護サービスと保険料との関係がわかりやすい仕組み、といわれています。

来年予定されている介護保険制度の「見直し」で、政府が検討している内容は次のとおりです。

自己負担額 2 - 3 割へ（現行 1 割負担）

施設利用で、居住費（ホテルコスト）や食費の全額自己負担を設ける

要支援、要介護 1 など軽度者を介護保険対象から外す

20歳からの保険料徴収（現 40歳以上）

・・・保険料、利用料など大きい自己負担が「カベ」・・・

現在の制度の中でも、在宅サービスの平均利用率は利用限度額から見て4割程度にとどまっています。それは利用料の1割負担が払えずに必要なサービスを制限している高齢者がおられるからです。それが2 - 3割負担となるとさらにサービス利用が制限され、介護保険の本来の目的である「高齢者の自立支援」や「社会的介護」とはほど遠いものになってしまいます。

安心して利用できる介護保障制度をめざして

私たちは、国の責任によって、無理のない負担で安心してサービスが利用できる介護保障制度の実現を求めて署名活動を行っています。

是非、みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

管理薬剤師：津田 羊子

ウォーキング

身体が脂肪を燃焼するには身体が暖まり、血液の流れが盛んになることが必要です。つまり、脂肪を燃焼させるのに運動を始めて10分から20分位の時間がかかり、最低でも20分間は続ける必要があるといわれています。そこで、ウォーキングは辛い思いをしなくても長時間続けられる運動として注目されています。

ウォーキングをするにはこんな点を心がけて行おう！

正しい歩き方

腕…足の運びに合わせてバランスをとるように振る。肩の力は抜いて。



上体…まっすぐに保ち、目は前方に向ける。背を伸ばし、お腹は引き締めて。

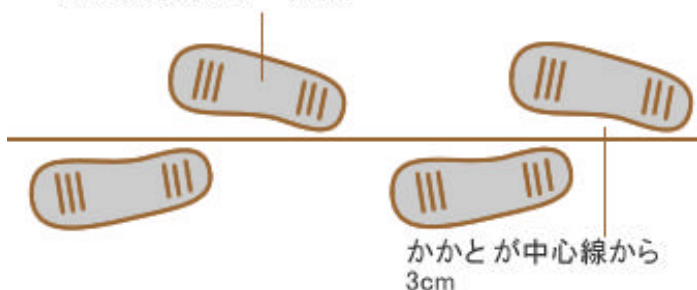
ひざ…足が地面につく前に軽く自然に伸びている状態がよい。かといって故意に伸ばしたり曲げたりしないように。

脚…足が地面を離れたら、その足の力を抜き、足先をまっすぐ歩く方向に向けて自然に振り出す。つく時はかかとから。

足の運び方

足先を歩く方向にまっすぐ向け、中心線に沿って歩くようにする。かかとから中心線までの間隔は3cmほどで、つま先とかかとを結んだ線が中心線となす角度が15度程度がよい。歩幅は性別や基礎的な体力、年齢によって個人差があるが、一般的には「身長 - 100cm」を目安にしよう。もっと急ぎ足の場合には、その3割増しを目安に。

つま先とかかとを結んだ線が中心線となす角度が15°程度



かかとから地面に接し、次に重心を小指に移し、最後に親指のつけ根で押し出して身体を移動させる。腰が落ちた悪い歩き方をしていると、振り出しの足のひざが曲がってしまい、つま先で着地することになりひざに負担がかかってしまうので注意。

フルーツで健康に！

フルーツにはビタミンやカロチンなど、さまざまな栄養素が含まれています。カリウムなど電解質値に制限のある方はお医者さんの指示のもとで、適切な量を取るように心がけましょう。		
種類	効能	選び方
 リンゴ	整腸作用と大腸がん予防効果 肥満・糖尿病の予防に高血圧の予防高コレステロールの予防に最適！「1日1個のりんごは医者いらず」胃腸の働きを良くしてくれるので、便秘にも効果あり！殺菌効果もあります。	美味しいリンゴの選び方は、見た目がみずみずしく、実が締まって固そうなものを選ぶと良いでしょう。形が整っているものが良いです。
 みかん	がん予防に一日一個のみかんを！ さわやかな酸味はクエン酸とビタミンC。疲労を速やかに回復してくれます。また、がん予防に期待されている クリプトサンチンは、がん細胞発生の原因である活性酸素や発ガン性物質の攻撃からバリアになって守る働きがあるとされています。	形が偏平で、橙色が濃く、表面がしっとりしているものが良いです。表面の粒粒（油胞）が細かくて多いこと。また、へたの部分まで鮮度があり、へたの周囲の果皮が濃い橙赤をしているものを選びましょう。
 もも	豊富な食物繊維でお腹の中から元気に！ 分解されやすいしゅ糖が主成分で、即効性のあるエネルギー源として貴重。血糖の上昇を抑制し大腸がんを予防します。	甘い香りの高いものを選ぶことです。横たてのバランスが良く、全体的に丸みをおびているものがいいとされています。
 ぶどう	疲労回復・体力増進に効果あり！ 効率の良い栄養源ブドウ糖と各種ミネラルも豊富！疲労回復 体力増進にも効果があります。	味の良いものは、皮の色が濃いめです。皮はきちんと張って色が濃く、粉が吹いているものは新鮮です。保存は、冷蔵庫でどうぞ。
 かき	豊富なビタミン類で抵抗力アップ！ カロチン・ビタミンCが多いので風邪の予防に効果があります。2日酔い解消にも有効とされています。	美味しい柿は、形が整っていて皮全体にツヤがあるもの。赤みが濃く、色むらがないもの。へたが大きくて、へたが実にぴったりしたものが良いでしょう。
 いちご	豊富なビタミンCでお肌もツヤツヤ！ 1日6個ほど食べると、1日のビタミンC摂取量をカバーします。カゼの予防や美肌効果あり！疲労回復 糖尿病などにも。	へたが濃い緑色でみずみずしいものを選びます。果肉の色は全体的に赤く、へたのまわりが白くないもの。あまり日持ちしないので、食べたいと思った数を買ってください。買ってきたらへたをとらずさっと水で流す程度でOKです。
 パイナップル	消化を促進し、弱った胃をサポート たんぱく質分解酵素が豊富で、消化を促進！消化を促進し、弱った胃をサポートしてくれます。	食後のデザートとして頂くど消化吸収を助けます。肉体の疲れを取る要素と、がん予防にも役立つ栄養が含まれています。
 くり	豊富なビタミンで抵抗力アップ ビタミンB1、ビタミンCを多く含みます。疲労回復にどうぞ。	
 バナナ	腸にやさしく、即座に栄養補給 バナナは安くて栄養価が高く、消化にもよいので朝食にどうぞ。食物繊維が豊富で整腸作用にも効果があります。	食物繊維が豊富で整腸作用にすぐれています。ビタミン・ミネラルが豊富で子供の栄養食品にも最適です。また、カロリーが高いため、朝食に時間が無い方にもお勧めです。
 メロン	肝臓病や高血圧の予防に効果 カリウムが豊富に含まれ、腎臓病や高血圧の予防に効果があります。二日酔いにも効果あり。	一般的には、網目が細かく、一本一本の盛り上がり先強いものがおいしいです。大きさよりも、むしろ手に持ったときにどっしりとした感触があるのを選んで下さい。
 さくらんぼ	豊富なミネラル分で貧血を解消 果糖やブドウ糖が多く、疲れをすばやく回復させてくれます。果皮の赤い色素は抗酸化作用のあるポリフェノールです。豊富なミネラル分で貧血を解消！	美味しいさくらんぼの見分け方は、軸がしっかりととして青々としたもの。実の色が鮮やかでつやつやしたものが良いでしょう。また、皮にはりがあるものを選んで下さい。

止めましょう！薬の授受

「人のくすり」と「自分のくすり」は違う！

夫の処方薬服用しショック発現

(全日本民医連ホームページ副作用モニター情報から)

【症例】 50歳、女性。夫の処方薬(ソレトン、ミオナール、ムコスタ)を腰痛のため服用。服用後両手のひら、顔面にかゆみ、発疹出現、顔面腫脹、気分不快、血圧低下(64/28)し、ソルラクト、サクシゾン投与したが気分不快改善せず入院。治療後回復し退院。

「良く効くくすり」でも、
他の人に効くとは限らない、ばかりか
むしろ危険なこともあります。

薬局ではこのような事故を防ぐために、「処方薬はあなたの現在の症状にあわせて医師が処方したものです。同じような症状だからといって他人にあげたりしないで下さい」などの説明をさせて頂いています。

「良く効くから」、「以前に処方された薬だから」などの理由により、他人への処方薬を別人が服用すると、ショック等の重篤な副作用を起こす恐れがあります。また、自分があげた処方薬と他人が飲んでる薬との相互作用(のみ合わせ)で危険な副作用が起こったり、薬の効果がうち消されて、病気がぶり返してしまう事があるかも知れません。

「絶対安全な薬」はありません。処方薬は、服用する人の症状・病状、年齢や体重、体質、内臓の状態、その他服用中の他の治療薬との相互作用など、様々な要素に基づき医師が専門的に判断し処方したものです。

体調が悪いときは、まず、きちんと受診し、その時点で医師が処方した薬を服用することが大切です。

薬剤師：辻 教子

年末年始営業体制お知らせ

年内12月29日(水)まで通常営業

新年1月5日(水)から通常営業します

宜しく願いいたします。 みつばち薬局 待鳳店・紫野店

ホームページを開設しました。
ご覧ください。

<http://www.kyoto-pharmacy.net/mitubati/>

みつばち薬局 知得クイズ

下の5問について、「正しい」ものは「○」、「間違っている」ものは「×」を解答欄に記入して、薬局内の「クイズ応募箱」にお入れ下さい。全問正解者の中から、抽選で10名様に図書券(1,000円)を差し上げます。当選者の発表は、薬局内に掲示します。締め切り日：12月25日(土)

- 【第1問】介護保険制度の見直しで、保険料徴収を現在50才からを20才からにする案が検討されている。
- 【第2問】ウォーキングでの歩幅のめやすは、一般的には「(身長) - 50 cm」と言われている。
- 【第3問】冬の寒い日は、こたつに入ってミカン。ミカンのさわやかな酸味の成分はクエン酸とビタミンCである。
- 【第4問】手軽にお腹の足しになるバナナは、食物繊維が豊富で整腸作用にも効果的である。
- 【第5問】自分と症状が似ている人に、自分が病院で処方して貰った薬を譲って飲ませても、問題はない。

----- き り と り 線 -----

お名前： _____ 電話： _____
ご住所： _____

問題	第1問	第2問	第3問	第4問	第5問
回答覧 、×					