

皆さまの声は励みになります! 是非とも投稿をお願いします!

私が知っている京都の言い伝え(不思議な話、怪談、雑学等)

弁慶石

三条京極に弁慶が大切にしていた石が置かれています。弁慶の死後、奥州へ移されましたが、弁慶が幼少期を過ごした京都に行きたいと石が騒ぎ出し、また周りでは熱病がはやり始め、人々が弁慶のたたりだと恐れるようになったので、石は京都に戻されたとか。「この石に触ると病魔や病魔から逃れられる」「男の子が触ると力持ちになる」と言い伝えられています。(コスモス Mさん)

家にまつわる言い伝え

京都の言い伝えかは分かりませんが、家の敷地の鬼門には表鬼門と裏鬼門があり、そこに柵か南天の木を植えると邪鬼が入らない。又、仏壇を置いた天井に「雲」と紙に書いて貼るとその上を歩いたとしても難を逃れられるという。仏壇の上に限らず神棚やトイレの上にも「雲」の紙を貼ると家族が災難を逃れられるそうです。それから玄関の敷居は、子供でも踏んだら注意されたものでした。(あゆみ Uさん)

京都の七不思議

京都にも七不思議が数多く残っている事を両親から聞いていました。それは清水寺の七不思議・上賀茂神社の七不思議・知恩院の七不思議・伏見稲荷大社の七不思議・八坂神社の七不思議・永観堂の七不思議そして京都新京極の七不思議です。その話は何度も良く聞いたのです。三条通りから新京極に入ったところ(昔さくらい屋があった所)に高低差1m程の坂になっていて「たらたら坂」を通るたびによくこの七不思議を聞きました。(紫野店 Aさん)

読者の声

「薬を飲みやすくする工夫」の記事の中でオブラートを使用する…とありますが、嚥下困難のある私の母は、商品名「トロミアップSP」明治 適量と水で溶いた中に粉末、錠剤を入れ服用しています。薬効が薄れる事があるかもしれませんが、手軽で長年施行しています。参考までに。(あゆみ Oさん)

お役立ち情報満載のブログ

<https://www.kyoto-compha.or.jp/>



薬剤師募集中! Tel:075-366-6804

e-mail:yakugaku@kyoto-compha.or.jp

☆吉祥院友の会だより夏号にあゆみ薬局の「塗り薬の混合機のおはなし」の記事が掲載中です

☆中右京健康友の会版こすもすだよりに「機能性ディスベプシア」の記事が

掲載配布予定です

☆上賀茂健康友の会だよりに、みつばち薬局上賀茂店の職員の記事が

掲載されます

ぜひ
ご覧ください

前号(2023年春号)クイズ解答

- Q1. ○
- Q2. ×
- Q3. ○
- Q4. ○
- Q5. ×

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

次号こむふぁ通信秋号(2023年10月頃発行予定)には、「好きな味のかき氷とその思い出」についての記事を掲載予定です。お話を聞かせください。本紙下部の応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。

記事を投稿し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。

たくさん応募してくださいね!待っています(^_^)

ヒントは紙面に!



今月のこむふぁクイズ

- Q1. IBSは命にかかわる病気ではないが日常生活に支障をきたすことがある。
- Q2. IBSの症状だけで自己判断せず、医師の診察を受けた方が良い。
- Q3. 香辛料の多い食品をたくさん食べた方が良い。
- Q4. 睡眠を十分に取ることも大事。
- Q5. IBSは下痢と便秘を繰り返すことはない。

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

応募締切 2023年8月31日

きりとり

クイズ解答
○か×でお答えください

皆様のご投稿をお待ちしております
(裏面もご記入下さい)

- Q1. _____
- Q2. _____
- Q3. _____
- Q4. _____
- Q5. _____

※解答応募締切
2023年8月31日(水)

「つながる薬局」ならLINEで処方せんが送れます。

※現在みつばち薬局上賀茂店対応。



↓QRコード↓を読み込んで、まずは友だち登録!



みつばち薬局上賀茂店

【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局→「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。

こむふぁ通信 Vol.42



みつばち薬局 上賀茂店

北区上賀茂藤ノ木町 22-1
TEL: 075-703-3281
FAX: 0120-703-287
上賀茂診療所のよこ

みつばち薬局 紫野店

北区紫野西野町 65-7
TEL: 075-417-3911
FAX: 0120-74-3910
紫野協立診療所すぐそば

花ぐるま薬局

上京区千本通寺之内下る花車町 494
TEL: 075-432-1520
FAX: 075-432-1521
上京診療所のそば

なごみ薬局

上京区仁和寺街道御前西入下横町 230-2
TEL: 075-466-6111
FAX: 075-466-6112
仁和診療所のそば

太子道診療所のよこ

中京区西ノ京小堀池町 18-7
TEL: 075-821-8080
FAX: 075-821-8005

コスモス薬局

吉祥院病院のそば
南区吉祥院御池町 22
TEL: 075-681-2977
FAX: 075-681-3043

あゆみ薬局

食材支援・生活相談会 多くの方が利用されています。



6回目の食材支援・生活相談会が、コスモス薬局のお隣の太子道診療所駐車場で開催されました。毎回、食材の提供やカンパの協力、前日の準備や当日のスタッフとして参加しています。学生さんから子育て世代、お年寄りまで、多くの方が利用されていて、これからも参加したいと思っています。

きりとり

こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者で、記事を投稿いただいた方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。 投函薬局 _____

お名前 _____ 電話番号 _____

〒 _____

ご住所 _____

過敏性腸症候群(IBS)とは



腸に腫瘍や炎症がないにもかかわらず、便秘や下痢などの異常が数か月以上続く時に最も考えられる病気です。

およそ人口の10%の人がこの病気にかかっているとされ、命にかかわる病気ではないですが、お腹の痛み、便秘、下痢、不安などの症状のために日常生活に支障をきたすことがあります。

また、女性の方が多く、年齢とともに減っていくことが分かっています。症状は人によって異なりますが、「下痢型」「便秘型」「混合型」の3つの型に分けられます。

下痢型

緊張やストレスがきっかけとなり、お腹の痛みとともに下痢が起こります。通勤などトイレに行けない状況下で起きやすいとされています。

便秘型

お腹の痛みや張りといった不快感が発生し、便秘が起こります。

複合型

下痢型と便秘型を交互に繰り返します。

原因

過敏性腸症候群の原因は分かっていません。

ストレスによって不安状態になると、腸の収縮運動が激しくなり、痛みを感じやすい知覚過敏状態になります。この状態が強いことが特徴です。

また、細菌やウイルスによる感染性腸炎にかかった場合、回復後に過敏性腸症候群になりやすいことが知られています。



こむふぁ通信
バックナンバー
ブログページ

- 41号 特集:「嚥下について知ろう」
- 40号 特集:「口腔ケア・お口のトレーニング」
- 39号 特集:「薬と食品の飲み合わせ」
- 38号 特集:「夏の食中毒にご注意」
- 37号 特集:「血圧が高くて気になる方の食事療法」

参考: 日本消化器病学会編集: 「患者さんとご家族のための過敏性腸症候群(IBS)ガイド」、2016
過敏性腸症候群の基本情報
(<https://medicalnote.jp/diseases/%E9%81%8E%E6%95%8F%E6%80%A7%E8%85%B8%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4>)
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、e-ヘルスネット、過敏性腸症候群

きりとり

ご意見・ご感想・記事をお寄せください → → → →

次号(2023年10月頃発行予定)のこむふぁ通信では「好きな味のかき氷とその思い出」についての記事を掲載予定です。「かき氷と言えばこの味!や、かき氷を食べると思い出すこと」などなど何でも良いので、好きな味のかき氷とその思い出についてお聞かせください。お待ちしております。

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

過敏性腸症候群(IBS)の症状

直近3か月の間に週1回以上お腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、下記の2項目以上がある

- ① 排便すると症状がやわらく。
- ② 症状により、排便の回数が増えたり減ったりする。
- ③ 症状により、便の形状が柔らかくなったり硬くなったりする。

大腸がんや炎症などが疑われる場合(血便や発熱等の危険症状がある場合や50歳以上の方、過去に大腸の病気を経験、家族にそうした方がおられるなど)や、甲状腺機能異常や糖尿病神経障害、寄生虫疾患症状が症状の原因になる場合もあるので注意が必要です。

病院では確定診断のため便検査、大腸検査や採血検査などが必要に応じて行われます。

治療法

まずはじめに生活習慣の改善が重要になります。

3食バランス良く摂り、ストレスを溜めず、睡眠を十分にとりましょう。

日常生活で気を付けること

規則正しい生活を心掛けましょう。

- ・ストレスを溜めない。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・暴飲暴食や過度の飲酒をしない。



食事療法

食事について以下のことに気をつけましょう。

- ・規則的な食事習慣を心掛ける。
- ・食事はゆっくり時間をかけて食べる。
- ・香辛料を多く含む食品を避ける。
- ・脂質の多い食事を避ける。
- ・カフェイン類を避ける。

生活習慣を改善しても良くならない時は、薬物療法が行われます。

薬物療法

それぞれの症状を緩和させるために使われます。

腹痛・・・鎮痙作用のあるブスコパン、桂枝加芍薬甘草湯など

下痢・・・下痢止めとしてロペラミド塩酸塩など

腸の運動調整作用のあるラモセトロン(商品名イリボー)など

便秘・・・下剤として酸化マグネシウム、ラクツロース、リナグリチドなど

下痢または便秘どちらでも・・・

腸内の水分バランスを調整作用のあるポリカルボフィルカルシウム

腸の運動機能調整作用のあるトリメブチンマレイン酸

整腸剤のビフィズス菌や乳酸菌製剤(ラックビー、ビオフェルミン)など

他、精神的ストレスやアレルギーなど他の原因もある場合・・・抗アレルギー薬、抗うつ薬、不安薬など原因にあわせて。



きりとり

記入欄(ご意見・ご感想・「好きな味のかき氷とその思い出」についての記事など)
