

春といえばお花見

シーズンで「すねお花見と

言いながら、毎回「花より団子」に

なってしまう私です... ☺ キレイな桜をの

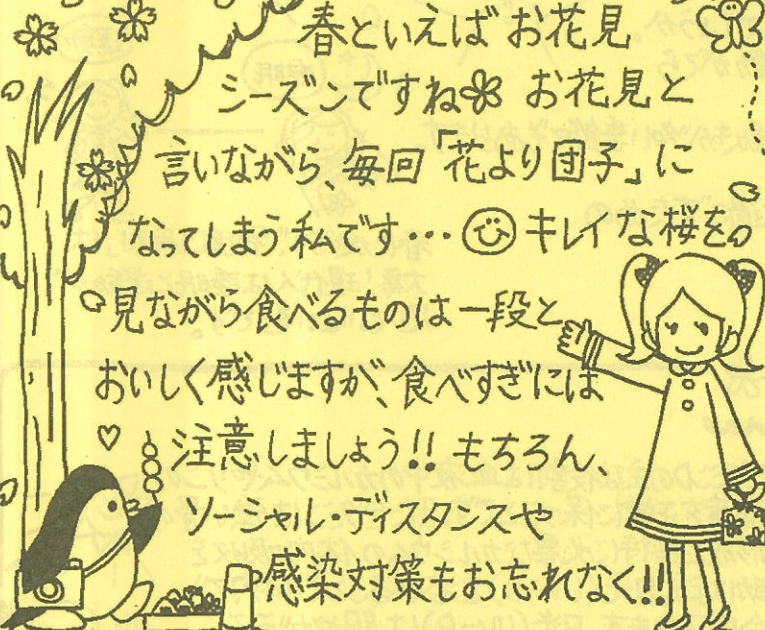
見ながら食べるものは一段と

おいしく感じますが、食べすぎには

注意しましょう!! もちろん、

ソーシャル・ディスタンスや

感染対策もお忘れなく!!



骨粗鬆症のお薬を服用されていますか?

今ではこの病気の名前はほとんどの皆様が知っていることと思います。骨粗鬆症のメカニズムが解明されてから約30年、色々な薬が使われておりますが、いま主に使用されているのがビスホスホネートという系統のお薬です。聞きなれない名前かと思いますが、週に一度、または月に一度服用されている、あのお薬です。

骨代謝(骨は作っては削られを繰り返して今の状態を維持している)に作用する薬が先ほどのビスホスホネートです。服用しないと特に女性は女性ホルモン低下により通常は骨量が右肩下がりに減ってゆきます。それを維持もしくは増加させるのがこのお薬です。とても画期的なお薬なのですが、残念ながら、わずかですが副作用がございます。初めは内服薬が発売されその後、他のご病気や重症な骨粗鬆症の方のために最近では注射剤も使用されています。当初顎の骨の炎症は注射剤特有の副作用とされ、内服薬ではほとんど起こらないとされてはいたが、最近のデータでは内服薬でも同等の確率で起こることが発表されています。しかしながらとても低い確率であること、確立された副作用としての証拠もいまだは、きりない状況です。

よって今この薬を服用している患者様にできることは、口腔内の環境をできるだけ清潔にすること、この薬を服用している、歯科にもかかっている方は必ず歯科医師に伝えること、また処方されている内科医や整形外科医にも報告することです。特に歯やインプラントなど、顎に負担のかかる処置をするときには、お薬の服用を一定期間休む必要がありますので、お薬の処方医、かかりつけ薬局にご相談いただきますようお願い申し上げます。



お薬の処方医、かかりつけ薬局にご相談を!!

新型コロナワクチン情報

医療従事者への優先接種が始まっている新型コロナワクチン。4月からは一般の方への接種開始が予定されています。そこで今回は、食生活講座をお休みして、新型コロナワクチンについてお話したいと思います。

現在日本で接種されているファイザー社のワクチンは、2回の接種によって95%の有効性があり、発熱や咳などの症状が出ること(発症)を防ぐ効果が認められています。皆さんが毎年受けているインフルエンザワクチンの有効性が40~60%であることを考えると、すごく効くような気がしますね。

でも初めてのワクチンで皆さんが不安に思っているのが副反応。ワクチンを打つと体の中で免疫をつけるための反応が起きます。新型コロナワクチンは全体的に生まれて初めてということもあり、接種部位の痛みは約80%、37.5度以上の発熱が約33%、疲労・倦怠感が約60%の方に生じたという報告もありますがこのような症状の大部分は数日以内に回復しています。もちろん、治療が必要になったり、障害が残るほどの副反応は極めて稀ではあるものの、ゼロではありません。アメリカでは100万人に5人程度と報告されており、そのほとんどが今までに薬による副作用や



薬・ワクチン・食べ物などによるアレルギー歴のある方だと言われています。副作用やアレルギー歴のある方は、必ず事前にかかりつけ医に相談するようにしましょう。

なお、新型コロナワクチンは全額無料で受けることができます。正しい情報を得て、納得したうえで接種について判断しましょう。

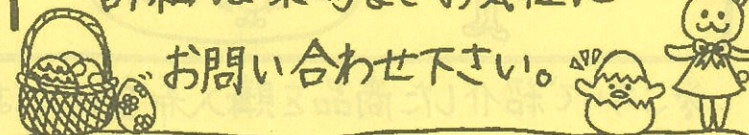
5月の個別相談会

脂質異常症について

相談会は完全予約制となります。

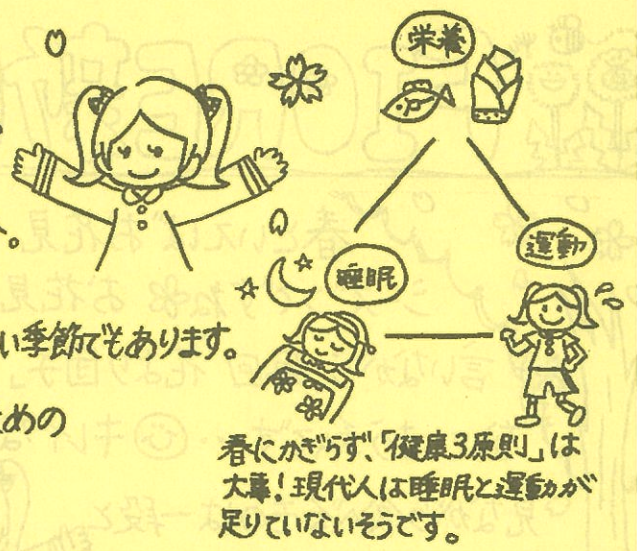
詳細は薬局までお気軽に

お問い合わせ下さい。



女性の健康をサポートします!

4月になりましたね。
 そろそろ桜やたんぽぽ、菜の花など咲きはじめている頃でしょうか。
 毎年「春」はあっという間に過ぎてしまうので、今年は運動がてら
 近所へ散歩を楽しみたいです。
 新年度ということで、ご入学やお引越しなど様々な動きが多い季節でもあります。
 知らないうちに身体に負担がかかってしまうことも…。
 じめじめの梅雨や日差しが強い初夏にむけて元気に過ごすための
 商品を紹介します!!



春にかぎらず、「健康3原則」は大幕! 現代人は睡眠と運動が足りていないそうです。

ネイチャーメイド スーパービタミンD



毎日元気に
 過ごしたい方に!



※ 焼き鮭やさばの水煮缶、卵にも含まれています。

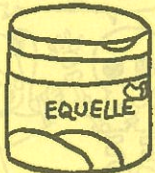


・ビタミンDの主な役割は血液中のカルシウムやリンの濃度を正常に保つことです。またビタミンは強い骨の形成と維持に必要なカルシウムの体内吸収を助けます。日光(UV-B)を浴びることで体内で合成されます。日光(UV-B)は肌やガラス、日焼け止めを通ることができません。いつも屋内で過ごしていたり外出時に日焼け止めを塗る方はビタミンD不足になっているかもしれません。



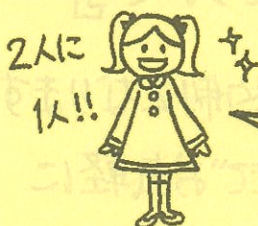
人間には206本の骨があり、体を支えています!

エクエル



毎日続けやすい
 タブレットタイプ。
 大豆イソフラボンと乳酸菌で
 発酵させたエクオール含有食品
 1日あたり4粒で
 エクオール10mg

女性の健康と美容をサポートする成分、エクオール。エクオールは大豆イソフラボンが腸内細菌によって代謝されて産生される成分です。しかし、エクオールを腸内で作ることができるのは日本人女性で2人に1人。エクオールを作れる人でもエクオールは体内に蓄積されず、1~2日でほぼ体外に排出されるため、毎日大豆を食べないとはいけません。



Q. そもそもエクオールとは何ですか?



エクオールはエストロゲンとよく似た働きをする成分です。

・女性ホルモンに似た働きをする「エストロゲン様作用」
 ※エストロゲンは肌や髪の潤いを守ったり、丸みを帯びた身体をつくっています。30代後半になると分泌量が徐々に減少し、月経前後の45~55歳には激減していきます。「イライラ」「不安感」「急な汗」など女性特有のゆらぎが起こるのはこの頃です。

・エストロゲンが過剰なときにその作成を抑える「抗エストロゲン作用」

・男性ホルモン(アンドロゲン)の働きを抑える「抗アンドロゲン作用」

・体をさびさせない「抗酸化作用」

※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。