



あけまして

おめでとうございます

本年もスタッフ一同、皆様の健康を

サポートできるよう努めてまいります！

よろしくお願ひいたします。

今年も1年、皆様が

笑がオー!! で

過ごせる年に  
なりますように

食生活  
アドバイザー

下さんによる 食生活講座

本年もよろしくお願ひいたします。これからも皆様の健康UPにつながる内容を目指していきます！  
今年の最初のテーマは大豆。女性にうれしい成分、大豆イソフラボンを含んでいますね。この成分は体内でエクオールに変化し、女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働きをしてくれます。

エストロゲンが急激に減少する45歳～55歳ごろに、更年期症状(のぼせ、肩こり、頭痛、倦怠感など多種多様な症状)が出てくることがあります。

また、骨密度の低下、肌のシワ、糖や脂質の代謝異常、血管機能の低下、認知機能の低下、手指の不調、薄毛などもエストロゲンの減少が影響することがあります。これらの症状の改善や軽減の期待ができる成分がエクオールです。

エクオールの1日の目安量は、納豆では1パック、豆腐では2/3丁、豆乳では1杯(200mL弱)に相当します。

しかし！実は大豆製品を食べても、日本人女性の約半数が体内でエクオールを作っていないことが分かっています。気になる症状がある方は、エクオールを十分に作れていないか、大豆製品の摂取量が不十分である可能性があります。そういった方にはエクオールのサプリメントがおすすめです。また、エクオールの産生能を調べるために、大めのキットを取り寄せ可能です。気になる方はお気軽に薬剤師にご相談ください！



## めまいについて

めまいとは、自分や周囲が動いていないのに動いているように感じる異常な感覚のこと。体のバランスを保つ機能に障害が起こると発生します。

何が原因なの？

めまいの原因にはいろいろあります

①耳由来②脳由来③その他(生活習慣病など)の大きく3つに分けられ、多くは①によるものと言われています。

どういった症状があるの？

耳には「音を聞く」だけでなく、「体のバランスを保つ」という大事な機能があります。

そのため異常が生じると、難聴や耳鳴り、めまい等の症状が現れます。

耳由来のめまいのうち、最も多いのが「良性発作性頭位めまい症」です。これは内耳にある耳石がはがれて三半規管に入り込んでしまって起こるものです。

頭を動かすと激しいめまいと吐き気を伴い、じっとしていると徐々に軽減しますが、動かすと再びめまいが起こります。ほかにも、代表的なめまいとして「メニーバル病」があります。これは内耳を満たしている内リンパ液が過剰になり、神経が圧迫され起こるものです。

回転性めまいが30分から数時間続き、多くは耳鳴りや耳鳴り、難聴、吐き気などを伴います。

めまい対策について

めまいはストレスや寝不足、疲労なども原因の一つと言われています。

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠に配慮し、規則正しい生活を心がけましょう。

軽いめまいでも物事が二重に見えたり、手足が重くなるなどの症状がある場合は脳梗塞の疑いもあります。

めまいが現れたら放置せず早めに医療機関を受診するようにしましょう。



## 2月の個別相談会

### フレイル対策について

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。



# ✿セルフメディケーション税制が延長されました✿

（）セルフメディケーション税制とは どんな制度ですか？



セルフメディケーション税制（特定の医薬品購入額の所得控除制度）は、医療費控除の特例として、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行う個人が、平成29年1月1日以降に、スイッチOTC医薬品（要指導医薬品及び一般医薬品のうち、医療用から転用された医薬品）を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるものです。

## ✿セルフメディケーション税制の要件、手続きのフローチャート✿

セルフメディケーション税制対象医薬品を購入していますか？

↓ はい

購入時のレシートを保存していますか？

いいえ

↓ いいえ

今後、医薬品を購入する際にセルフメディケーション税制対象商品であるかの確認やレシートの保存を行いましょう。

↓ はい

購入額は世帯の合計で年間1万2000円以上ですか？

↑ (\* 購入額の世帯の合計が年間1万2000円以上で対象となります。)

いいえ

↓ はい

申告を行う対象となる年（対象の医薬品を1万2000円以上購入した年）に予防接種や健診などの健康のための一定の取組を行い、その領収書や結果通知表を保存していますか？

↓ はい

「医療費控除」を受けていますか？

↓ はい

医療費控除を行っている場合、セルフメディケーション税制は申告できません。  
どちらか片方のみ申告ができます。

今後、健診等を受診した際、領収書や診断結果を保存しておきましょう。

↓ いいえ

セルフメディケーション税制の利用が可能です。  
紙もしくは電子で申請書を記入し、確定申告を行って下さい。  
紙で申告：国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」や、  
税務署等で入力できる申告書を作成し、税務署で提出  
電子で申告：「確定申告書等作成コーナー」から「e-Tax」をご利用下さい。スマホからでも申告できます。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

このマークが  
目印!!



## ☆セルフメディケーション税制対象の医薬品にはこういったものがあります☆

### ○新ルルA ゴールドS ○



- ・鼻水、鼻づまり、せきにも。  
かぜの諸症状にすぐれた効き目。
- ・去たん成分「グロムヘキシン塩酸塩」を配合。つらいせきの原因となるたんを出しやすくします。
- ・お薬の苦手な方でも服用しやすい苦味のない小粒の糖衣錠です。

12歳以上の  
お子様から  
服用できます。



### ○セルベール 整胃錠 ○



- ・セルベールは胃粘液を増やす成分「テプロノン」と「生薬」が弱った胃を守って元気になります。
- ・普段から胃の弱りを感じる、このような方にオススメです。

（お鎮痛剤、かぜ薬で胃が荒れることがある方  
お少し無理をしたり、少し胃に負担がかからると不快な症状を感じる方）

食欲不振、胃むずれ  
食べすぎ、飲みすぎ  
胸やけのときに!!



※服用しても症状が良くならない場合は服用を中止し、医師又は薬剤師に相談して下さい。

（）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ください。