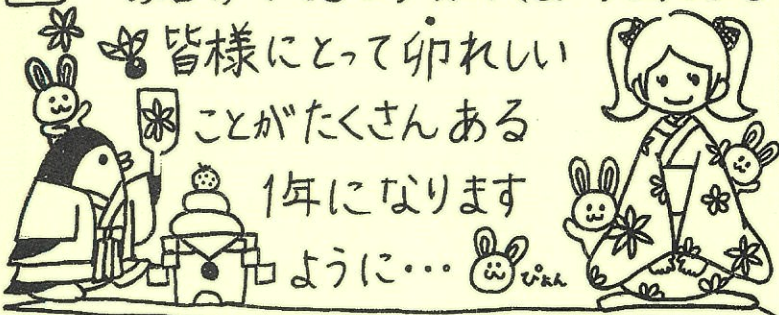




あけまして  
おめでとうございます

本年も皆様の健康をサポート  
できるよう、また素敵なお知らせを  
お届けできるよう努めてまいります!

皆様にとってゆれい  
ことがたくさんある  
1年になります  
ように...



## 副鼻腔炎とは...?

副鼻腔炎とは副鼻腔(鼻の周囲にある空洞)の粘膜が炎症を起こし腫れた状態のことをいいます。風邪のウイルスや細菌、アレルギー等によって発症し、4週間以内の場合を「急性副鼻腔炎」、3か月以上続く場合を「慢性副鼻腔炎」と診断されることが一般的です。さらに慢性副鼻腔炎は、炎症部分に集まっている白血球の種類によって分類され、それぞれの臨床的特徴も異なります。

どのような症状があるの?\*

代表的な症状に、鼻つまり、粘り気のある黄色い鼻汁、鼻水が喉に落ちる後鼻漏があります。そのほかにも、頭重感や頭痛、目の奥や頬の痛み、嗅覚障害が起こることがあります。またこれらの症状が長く続くことで、食事や集中力、睡眠にも影響を及ぼし、日常生活にさらなる支障が出ることもあります。

どのような治療をするの?\*

主な治療法としては①処置・局所療法、②薬物療法、③手術療法があります。症状や重症度などによって、これらの治療法を組み合わせます。〈鼻処置〉では、麻酔薬や血管収縮薬で鼻の中の腫れを抑えて粘り気のある鼻水を吸引して鼻の通りをよくします。〈薬物療法〉では副鼻腔にたまった膿を排出しやすくするお薬や抗菌薬(タイプによっては少量を長期間服用)、抗アレルギー剤等を使用します。症状が重く、既存治療で効果が不十分な場合は、内視鏡を使って、鼻腔内通気をよくする〈内視鏡手術〉が行われます。

2月開催予定の健康フェア「副鼻腔炎」にてさらに詳しくご説明しますので参加ご希望の方は各店スタッフまで是非お声掛け下さい!



食生活アドバイザー

## Tさんによる食生活講座

2023年も健康に役立つ情報を発信していきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします!

今回はWHO(世界保健機関)が提案する「文化などを超えてすべての人に共通する、健康と長生きのための食事の秘訣」をご紹介します。

- ①さまざまなものを食べる  
主食のほかに豆、果物や野菜、肉や魚、卵、乳製品などをバランスよく食べましょう。間食には生野菜や無塩ナッツ、果物を選びましょう。
- ②塩分を減らす  
塩分が多いと血圧が上がり、心臓病や脳卒中のリスクになります。日本人の食塩の1日平均摂取量は約10gですが、WHOは1日あたり5g未満の摂取を推奨しています。
- ③特定の油脂の使用を減らす  
バターやラードを控え、トランス脂肪酸を摂らないようにしましょう。
- ④糖質の摂取を抑える  
糖質の摂り過ぎは、肥満のリスクが高まり慢性的な健康問題につながります。加工食品や飲料に含まれる隠れた糖分や塩分にも注意しましょう。
- ⑤飲酒を控える  
お酒の飲み過ぎは肝臓や心臓の病気、がん、精神疾患などにつながります。



WHOのウェブサイトもぜひご覧ください。わかりやすい英語でそれぞれの具体的なアドバイスが書かれていてとても参考になります。次回はトランス脂肪酸についてお伝え!

## 2月の個別相談会

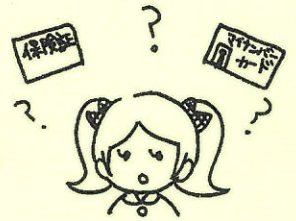
副鼻腔炎について  
相談会は完全予約制となります。

詳細は薬局までお気軽に  
お問い合わせ下さい。



# ＊マイナンバーカードが保険証になる?!＊

2024年秋に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードを保険証として使用するという政府の方針が示され、不安になっている方もいるのではないのでしょうか？そこで今回はよくあるQ&Aをご紹介します。



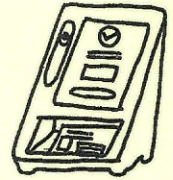
## Q. 今の保険証はいつから使えなくなるの？

A. 2024年秋には原則マイナンバーカードが保険証となります。但し、それ以降も今の保険証を使えるように議論が行われているようです。



## Q. どうしてマイナンバーカードを保険証にするの？

A. マイナンバーカードの中には、皆さんが病院や薬局でもらった薬や、健康診断の結果などの情報も記録されています。マイナンバーカードを保険証にすることで、病院や薬局では他でもらっている薬の内容を確認することができるようになり、一緒に飲んではいけない薬や、同じ効果の薬を未然にチェックすることができるなど、利便性と安全性が高まると言われています。



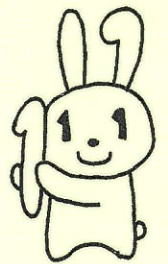
## Q. マイナンバーカードを薬局で見せるのは不安。情報は悪用されない？

A. マイナンバーカードを薬局スタッフが預かることはありません。受付にある専用の機械にマイナンバーをかざしていただき、患者様ご自身がパスワードを入力するか顔認証を行っていただくことで、薬局では保険情報だけを確認することができます。その後、さらに同意のボタンを押していただくことで、他でもらっている薬の情報などを見せいただくことができるようになります。12桁の個人番号を確認することはありませんし、個人情報や同意を得たお薬等の情報以外は薬局では閲覧できないようになっていますのでご安心ください。



## Q. どの病院・薬局でもマイナンバーカードが使えるの？

A. 2023年4月1日より概ね全ての病院・薬局で使えるようになります。



## Q. マイナンバーカードを保険証として使うにはどうしたらいいの？

A. すでにマイナンバーカードをお持ちの方は、スマホでマイポータルのアプリから登録をおこなうか、「マイナ受付」のステッカーのある病院・薬局もしくはセブンイレブンの銀行ATMにて登録ができます。

## 📞 お問い合わせは各薬局まで お気軽に…📞

＊アイビー薬局 (076-436-1100)

＊ちよだ薬局 (076-442-2206)

＊薬局あこーれ (076-471-5186)

＊コスギ薬局 (0766-73-7851)

＊薬局あるこ (076-461-6836)

＊クロベ調剤薬局 (0765-33-4553)

＊つばさ薬局リリオ店 (0797-26-6621)