



アガペの宴

特集

vol. 9 平成22年11月発行
ホームページ
<http://www.agape21.jp>

食事と胃腸

食欲の秋、そして年末年始となると、皆さん色々な理由で飲食の機会が増えるかと思えます。それに伴って、胃腸のトラブルも多くなっていく季節でもあります。今回は、そういったお話をしたいと思えます。

一言に、胃腸のトラブルといっても、その症状はさまざまです。主な症状は「胃もたれ」「腹部膨満感」「胃痛」「胸焼け」「吐き気・嘔吐」「食欲不振」「下痢」などです。原因は、仕事や家事などによるストレス、食べすぎ、飲みすぎなどがあげられます。また、そのいくつかが絡まって、胃酸過多や胃の粘膜が弱くなることでこれらの症状が引き起こされます。

対策で一番大事なのは、食べすぎ、飲みすぎを避けることが望ましいですが、やはり行事や、人の誘いはなかなか断れないもの…。そこで、これらの症状が出てしまったときの対処法についてあげてみたいと思えます。

まず、**食べ過ぎ**による胃もたれなど。これは、しばらく消化のよいものを摂って、消化剤など（市販のものもあります）を服用しましょう。胃の粘膜が荒れてしまっていることもよくあるので、一緒に粘膜を守ってくれるものが入っているお薬がお勧めです。消化や胃腸の運動を助ける**大根・キャベツ・山芋・生姜**などを摂るのも効果的！！



次に、**アルコールの飲みすぎ**。空きっ腹でのお酒は抑えて、まず軽く何か食べましょう。飲んだ直後は、なるべく水分も摂りましょう。こちらも胃を荒らしていることが多いので、粘膜を守ってくれるお薬がお勧めです。あと、肝臓にも負担がかかりますので、肝臓の働きを助けてくれるようなお薬も併せて飲んでおくと、楽です。ビタミンCも摂るようにしましょう！お薬を購入される際は、薬剤師にご相談ください。

しかし、胃腸は軽視できません！症状はそこまで無くても、自分が思っている以上に、荒れてしまっていることもあります。**痛み、おなかの張り、吐き気**などが続いたり、ひどいようでしたら、病院を受診してください！

食べすぎ、飲みすぎといって侮る無かれ！！大切な臓器なので、しっかりケアして、毎日のお食事をおいしくいただけるようにしましょう♪

店舗紹介



今回の紹介は**横浜店**です。

横浜店は平成15年8月に開局し、今年で8周年を迎えました。九大学研都市駅から徒歩15分の所にある白い外装の薬局です。薬局周辺は自然にとても恵まれていて海や山が近く、そのため空気が澄んでおり、リフレッシュするのによい環境です。また、野菜の直売所や運動公園、冬になると牡蠣小屋がオープンし、大勢の人で賑わう地域でもあります。

薬局内には、一般薬やお勧めの商品・シーズン商品などを揃えており、季節感を感じられる装飾にしています。お薬の相談などで気軽に足を運んでも楽しんでいただけたらと思います。これからもスタッフ一同、よりよい薬局になるよう頑張ります。

次は**鏡山店**です。



アガペマップ



今年もいろいろ
ありがとうございました。
来年も宜しく
お願いいたします



ご健康を
祈願して・・・
乾杯

めまいについて



前号に引き続きめまいについてお話しします。

めまいで悩んでいる人は意外と多いのですが、大半は疲れやストレスが原因のようです。この場合、睡眠や休養をとってもらえば回復します。

しかし、よく身体を休めても症状が消えなかったり、慢性的に繰り返す場合は病院で検査をうけることをお勧めします。原因がはっきりしない時もあるのですが、この場合「めまい症」「眩暈(げんうん)症」「メニエール症候群」などの病名がつけられます。

原因がはっきりする場合で一番多いのは耳の中の**内耳**の障害です。

耳が原因で起こるめまいを「末梢性めまい」と言います。

めまいを起こす病気には「メニエール病」「突発性難聴」「**良性発作性頭位めまい症**」「**前庭神経炎**」などがあります。

勉強して初めて知ったのですが、メニエール病とメニエール症候群はちがうんですね。

治療は薬物療法や平衡機能訓練などです。手術をおこなうこともあります。

耳が原因の末梢性めまいは、通常、命にかかわる心配はまずありません。しかし、脳の出血や梗塞などによる「中枢性めまい」は、命にかかわることもあるので、注意が必要です。

危険な中枢性めまいかどうかは、めまい以外の症状から見分けます。めまいに伴って、「**激しい頭痛や吐き気・嘔吐**」「**手足がしびれ、思うように動かない**」「**物が二重に見える、カスミがかって見える**」「**意識がなくなる**」などのような症状がある場合は、梗塞や出血など脳に重大な病気が起きていることが疑われます。

このような場合は、できるだけ早く受診して下さい。

医療機関では、CT検査やMRI検査を行って、出血や梗塞などがなければどうかを調べます。

最後に、現代人は三半規管の機能が衰えているとよく言われています。食べ物をよくこぼす／酔うと足元がふらつく／何もないのにつまづく／乗り物酔いしやすい・・・といった症状が出ていたら要注意です。でも大丈夫！衰えた平衡機能は運動刺激により鍛えることができます(平衡機能訓練など)。常日頃から適度に体を動かす生活を心がけるようにしましょう。特に成長期にあるお子様の生活においても重要なことと言えると思います。



乾燥肌でお悩みの方へ

クーポン券

店内商品5%オフ
(一部除外品目あり)

vol. 9

敏感肌の方に
アトピー体質の**乾燥肌**に
皮脂の少なくなった高齡の方の乾燥肌に
肌の荒れやすい方に
男性の方のひげそり後に

ひじ・ひざ・かかとの乾燥が
気になる部分の**保湿ケア**に

入浴剤

塗るタイプのスキンケアを嫌がるお子様やケアしにくい背中にもよいです



コラージュD
メディパワー
保湿ジェル100
ml

2940円(税込)

効能・効果

肌荒れ・しもやけ
皮膚の乾燥等・・・
ジェルなので塗っ

コラージュD
メディパワー
保湿入浴剤 500ml

3150円(税込)

効能・効果

あれ性・しっしん・
神経痛・疲労回復
肩こり・あかぎれ等・・・

生でも焼いても長いも！！

滋養強壮によいと言われる長いも。

亜鉛や鉄などのミネラル、食物繊維やビタミンB群・Cが豊富です。

長いものねばねば成分はムチン。新陳代謝を促進し肌荒れや疲労回復に効果があります。また胃を保護し胃腸の調子を整えます。

カリウムは取りすぎた塩分を排出してくれるので、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

アミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素が消化を助けてくれます。

長いもときのこの炒め物

- ①長いも・きのこを切り、フライパンで炒めます
- ②砂糖・しょうゆ・マヨネーズ・オイスターソースで味付けします
- ③お皿に盛り、ねぎをのせてできあがり

長いもは焼き加減で食感が変わります
色々お試しあれ

