

# つぼみつうしん



第20号  
平成25年 秋



〒869-1108  
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7  
Tel 096-201-8660  
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

落ち葉がかさかさと音を立てる季節になりました。気温の低下で空気が乾燥しエアコンの普及で室内でも鼻やのどの粘膜・皮膚は常に乾燥した状態が続きます。空気中のウイルスはこの乾燥した鼻やのどの粘膜に付きやすく、増え始めたウイルスは私達の体に好ましくない症状を引き起こします。

また、皮膚の乾燥はバリア機能を弱らせ、かゆみや肌の老化を招きます。

◎帰宅時の手洗い、うがい

◎加湿器の設置

◎保湿剤の塗布



ちょっとした心がけで毎日を快適に過ごすことができます。また、日頃から病気に負けない体づくりをすることも大切です。

◎バランスのとれた食生活

◎十分かつ良質な睡眠

◎ストレスの上手な処理



※ 水分は気温が低下しても必要です！

15分に1回程度50ml程度は口にしましょう！

## 検査結果を 健康管理に活かそう！

### 検査結果の見方

項目	読み方	意味
クレアチニン	クレアチニン	腎臓機能の目安
UA	尿酸	高くなると高尿酸血症
TC	総コレステロール	血中の脂肪
TG	中性脂肪	
HDL-C	善玉コレステロール	コレステロールを肝臓に送り返す
グルコース	血糖値	高くなると糖尿病を招く
GOT	肝機能	肝細胞の破壊等で上昇
GPT		
Na	ナトリウム	血清電解質で
K	カリウム	いろいろな
CL	クロール	病気の目安になる
HbA1c	ヘモグロビンA1c	糖尿病コントロールの指標
CRP	C反応性蛋白	体の炎症で高くなる
WBC	白血球数	感染症があると高くなる
RBC	赤血球数	体の中に酸素を運ぶ
PLT	血小板数	止血の役目をする
HGB	ヘモグロビン	血色素量 水分摂取の目安になる

わかりにくい点は ご遠慮なくお尋ねください。



## 食事相談会のご案内

12月10日(火曜日)、管理栄養士の田中先生を東京からお招きして、食事相談会をおこないます。

**おくすりももらわれるときや、処方せんがなくてもぜひおこしください。**

食事に関する日頃の疑問・質問に田中先生がお答えします。



### 《 エアロビックスのご案内 》

運動、特に有酸素運動は心肺機能を高め、骨粗しょう症も予防できます。合志市在住の鈴木先生がインストラクターをさせていただきます。皆さんふるって足を運んで下さい。

日時： 毎週水曜日午後8:00～午後9:00

場所： パートーム2Fスタジオ(ジムの隣)

受講料： 入会金なし1回 500円

インストラクター： 鈴木垂矢 先生

※お問い合わせ※ 090-8665-6962



## お知らせ

月・水・土の午後は薬剤師がくすりの配達に出かけることがあります。不在の場合の対応は事務員でおこないますが、のちほど薬剤師から必ずお電話をいたしますので、連絡先を事務員にお伝えください。

火・木・金は  
夕方6時30分まで薬剤師が常駐します

