

つぼみつうしん

第22号

平成26年 1月



〒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

あたらしい年を迎え、患者様・地域のみなさまの健康へのお手伝いができるよう、スタッフ一同今年もがんばっていきたいと思います

「今年も健康で過ごしたい」そう思うのはみな同じです
健康維持のお手伝いにつぼみ調剤薬局をご利用ください



感染性胃腸炎に注意

冬はウイルスや細菌による胃腸炎の流行しやすい季節です
症状として腹痛、下痢、吐気や嘔吐、発熱があります
主なウイルスの特徴です

◆ ノロウイルス



潜伏期間は1~2日、主な感染経路は感染者の嘔吐物や糞便に間接的にでも触れることによるもの、ウイルスに汚染された牡蠣などの2枚貝を加熱不十分のまま摂取することによる感染があります。ウイルスは症状が改善したあとも3~7日は便の中に出ます。嘔吐物が乾燥し細かいゴミとなって空気中をまう事もあります

◆ ロタウイルス



潜伏期間は1~3日、症状は3~8日続きます
「米のとぎ汁」のような水様性下痢、嘔吐が特徴で

コーヒーで発症抑制 ?



コーヒーが2型糖尿病の発症をおさえる可能性がある??
これは世界で数万人規模の地域住民を追跡調査した研究の結果で、日本のマスコミでもたびたび取り上げられた話題のひとつです

データの信ぴょう性は ?

コーヒーを飲む人に糖尿病の人は少ないことは言えても
飲まない人がたくさん飲むとどうなるかは調べられていない

嗜好品についての介入研究の困難さ

薬とは違い、むずかしいのが実情です



それでは実際どうなのでしょう ?

① コーヒーのなにがいいか?

コーヒー豆に含まれる「クロロゲン酸」というポリフェノールが抗酸化作用を示すため、発症抑制に働くとされます

② コーヒーのカフェインによる作用は?

カフェインは体の熱を生み出す働きがあるため、体内の脂肪を減らす可能性があると言われます
ただし、カフェインは利尿作用があり、摂り過ぎると脱水になったり、動脈硬化がある人での心筋梗塞の発症、妊婦の流・早産の増加など好ましくない側面もあります

結局、コーヒーの良し悪しははっきりしたデータはなく嗜好の範囲で取り過ぎないことが望ましいといえるでしょう



善玉菌をじょうずにとる

ヨーグルトや乳酸菌飲料はおなかの調子を整えるだけでなく、菌の種類によっては内臓脂肪を減らしたり感染予防などの効果があることがわかってきました

- 胃の中のピロリ菌をおさえる
LG21乳酸菌
- インフルエンザや風邪の予防
R-1乳酸菌・ビフィズス菌
- アレルギー性鼻炎の緩和
L92乳酸菌
- 内臓脂肪・コレステロール低下、血糖上昇抑制
ガセリ菌SP株
- 整腸作用や大腸がんのリスクの低減
乳酸菌シロタ株
- 整腸作用や更年期症状の緩和
ラブレ乳酸菌



効果的な摂り方として

乳酸菌は酸に弱いので食後に、またオリゴ糖や食物繊維食物繊維多く含むくだものや当薬局人気のもちり麦といっしょに食べるとよいでしょう

乳酸菌はだんだん減るため早めに食べることも心がけましょう

