

つぼみつうしん

第26号
平成27年 夏



〒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

夏場の水分補給



高温多湿の中にいることで、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体の調整機能がうまくいかなくなります。

室内でも熱中症は起こります。



■ 熱中症の症状

- ① 手足のしびれ、足のつり、めまいやたちくらみ
- ② 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- ③ まっすぐ歩けない

■ そのしくみ

暑いと、汗をかき、体温を下げようとする



脱水・塩分不足



汗が出ない



血流が悪くなり、体温がどんどん上がる



■ OS1やアクアソリタ



これらは経口補水液と呼ばれ、小腸で水分と電解質をスムーズに吸収させる働きがあります。

脱水かな？と感じたらすぐに飲めるよう、夏場はいつも冷蔵庫に1~2本入れておきましょう

ジェネリック医薬品



「ジェネリック医薬品を使いましょう！」
自宅に案内の通知がきたり、医療機関で勧められる経験をお持ちのかたも少なくないと思います。

■ ジェネリック医薬品とは？

医薬品の特許が切れたあとに製造され、申請の手間暇が先発医薬品よりかからないため、比較的安価な価格（先発医薬品の1/2~1/3）で処方される医薬品のこと。

■ 希望するには？

まず、処方せんの形式を確認してください。
医師が「後発品変更不可」としているものは、いったん医師に相談して下さい。
それ以外は薬局で希望の後発品へ変更可能です。



■ 先発医薬品とまったく同じ？

厚生労働省が認可し、成分と分量は同じですが、添加物や製造工程、技術がメーカーにより異なります。ということで、100%同じものではありません。

また個体差もあるため、副作用が出ないか（あっているか？）は、実際服用しないとわかりません。

今後の医療費の高騰により、私たちはジェネリック医薬品を積極的に服用しなければならなくなるかもしれません。

女性とエクオール



■ エクオールとは？

（当薬局で販売しているサプリメント、エクエル）

大豆イソフラボンが腸内細菌により代謝される成分のこと。美と健康に関係。

■ だれでもエクオールを作れる



残念ながら腸内にエクオール産生菌がない人は、いくら納豆や豆腐を食べてもエクオールはつくれません。

■ エクエルをのむと？



コレステロールを調整し、骨を丈夫にしたり、自律神経のバランスをとり気分のむらを抑え、皮膚のコラーゲンをつくり肌の張りを保ちます。

もちり麦試食会

8月6日（木曜日）



当薬局にて試食会をおこないます。
もちり麦は水溶性の食物繊維が豊富で腸内細菌のバランスを整えることで免疫をupし、脂質や糖質も下げることができます。



この機会にぜひ、ご参加ください！！