

# つぼみつうしん



第2号

平成20年 冬



〒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

寒い冬がやってきました。気温が低くなると空気が乾燥します。エアコンの普及で室内でも私達の鼻やのど、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なり、いったん付くとそこでウイルスが増え始め私達の体に何らかの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

※インフルエンザの予防接種がまだの方は  
 医療機関で早目におこなってください。

## 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。



## はじめませんか?

### 《 禁煙のご案内 》

タバコは体に悪いと分かっていても止められない方 禁煙は最終的にはご自身の意志の問題でもありますが、ちょっとしたコツもあります。禁煙補助剤などもあり、楽に禁煙を成功させることも可能です。H18より保険が適用されるようになりましたが失敗すると1年間は使えなくなります。ご自身の生活スタイルや性格に合った提案を当薬局の禁煙認定薬剤師がいたします。どうぞご相談を。



### 《 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: パークーム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



## つぼみ出張説明会



H20.10.9 沖野ふれあいサロンで  
 お薬のみ方、保管法など  
 説明をおこないました。  
 皆さん活発にご質問をして  
 いただきました。

つぼみ調剤薬局は、皆様の健康増進のお役に  
 立ちたいと考えています。  
 今年もどうぞよろしくお願ひ致します。