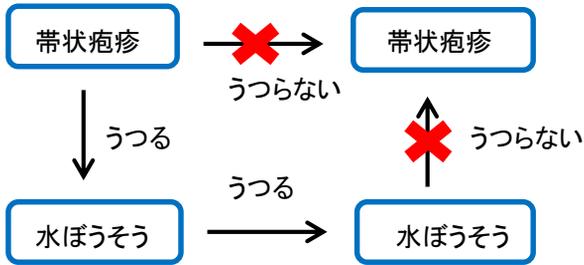


気になる疾患 ～帯状疱疹～

帯状疱疹とは 水ぼうそうと同じウイルスが原因で起こる痛みを伴う皮膚湿疹です。初めて感染したときは水ぼうそうとして発症。ウイルスはその後、体の神経節に潜んでいます。加齢やストレス、過労、病気などによって免疫が低下すると、ウイルスが再び活動を始め、帯状疱疹として発症します。



症状は 体の一部にチクチク、あるいはピリピリとした痛みを感じ、少し盛り上がったような赤い湿疹ができ、水疱になります。この湿疹は帯状に広がります。できるだけ早く内科や皮膚科を受診しましょう。

早期治療で、重症化を防ぐことができます。

重症化すると 帯状疱疹後神経痛といって皮膚症状が消えた後に、その部分の神経に起こる慢性的な痛みが残ることがあります。

予防は 50歳以上の方を対象にした帯状疱疹予防のワクチンがあります。ワクチンについてはかかりつけ医に相談しましょう。



薬局からのお知らせ

残ったお薬、ありませんか？

-  お持ちいただいた飲み残しの薬の数量、保管状況、服薬状況を確認し、飲み間違いを防ぎます。
-  正しく飲んでいただくことで、お薬本来の効果が期待できます。
-  残薬などのムダをなくすことで、患者様の医療費負担の軽減につながります。

かかりつけ薬局にお渡しください

— ご存知ですか？中鎖脂肪酸 —

中鎖脂肪酸とは、ココナッツなどのヤシ科植物に含まれる天然成分です。最近の研究では、「脳の栄養不足を助ける中鎖脂肪酸」として注目されています。

脳は通常エネルギー源としてブドウ糖を利用しています。しかし、老化の進行やアルツハイマー病により、ブドウ糖がうまく使えなくなることがあります。

エネルギー不足になった脳細胞は、新しいことを覚えにくくなったり、記憶していることの取出しがスムーズにできなくなったりします。

中鎖脂肪酸は、ブドウ糖の代わりとなるケトン体を効率的に産生することで、脳のエネルギー不足を解消し認知機能が向上すると考えられています。



栄養補給として大さじ1杯(約10ml)をコーヒーやお茶、みそ汁に入れたりドレッシングとして使ってみましょう。 1本 2850 円

第4回 食事の摂り方や生活リズムでロコモ予防

仕事や家事が忙しい、1人なので料理が面倒といった理由で、つい簡単な食事で済ませてしまうことはありませんか？ そうしたことが続くと、食事が少なくなりロコモのリスクが高まります。

特に高齢になると、食が細くなる傾向があり、おやつとして乳製品、果物、いも類などを選ぶと良いでしょう。

また、栄養補助食品を取り入れるのも◎

スープタイプやゼリータイプの栄養補助食品もあるので薬局スタッフに相談してください。

- 朝食を習慣づけましょう

食べることで体が目覚め健康的に1日を過ごせます。

- みんなで楽しく食事を

多彩な食材が摂れバランスの良い食事になります。

- 夕食が遅くなりがちの人は

就寝前3時間は食事を摂らないのが理想

夕方に主食や栄養補助食品を摂っておき帰宅後は主菜と副菜だけ摂りましょう。

