

薬 劑



●一の薬局
薬剤師 伊藤 隆紀

* * * * * 漢方の哲学 * * * * *

漢方とは漢方薬のことだけではないのです。地球を含む宇宙全体の根本原理を説明し、その中に生かされている私たち人間の体も当然同じ原理で動いているとすると、とても奥が深い哲学なのです。

その中でも最も重要なものに皆さんも聞いたことがあると思いますが「気」という概念があります。

健康で元気であるには、いつも十分に「気」を体の中に取り入れることが重要です。

「気」は、目、鼻、口、耳、肌、五感を通して取り入れることができます。といってもただ五感を使うだけではダメで

す。

そこには「感動」が必要なのです。

美しいものを見て、良いにおいを嗅ぎ、おいしいものを食べ、きれいな音楽を聴き、ステキなものを直に肌に触れるとき、私たちの心に「感動」が訪れ、体に気が充填されて元気になるのです・・・つまり・・・「感動は心のくすり」なのです！！

物が豊かな時代に生きる私たちにとって、今一番必要なキーワードは「心のくすり」です。

お金で買うことのできない感動で心をいっぱいにする人生の旅をしたいものです。

【健康推進係からのお知らせ】

「症状がないから大丈夫！」と、思っていますか？「糖尿病」

糖尿病の症状として思いつくものは何でしょうか。「尿に糖が出る」「目が見えなくなる」「足を切断する」などが主なものでしょうか。では「物がぼんやり見える」「足の感覚の違和感」「手足がむくむ」「物忘れ」「尿にたんぱくが出る」などはどうでしょうか。実はこれも糖尿病の症状の一部です。

これらの症状があれば必ず糖尿病というわけではありません。他にもさまざまな理由で同様の症状は出ますが、実は糖尿病の可能性もあるということです。

糖は食物として口から入り、胃で消化され小腸で吸収されて血液中に流れてきて、そこから筋肉などの細胞に取りこまれエネルギー源として使われます。細胞に取りこまれる際には、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが作用しています。このインスリンの分泌が低下したり、効き目が悪くなることにより糖がうまく使われずに余っている状態、「慢性的高血糖状態」が糖尿病なのです。

血糖値が高い状態が続くと血管を傷めます。血管は全身にはりめぐらされていますから、そのダメージは全身至る所で起きます。それが最初は「気がつきにくい症状」として出て、最終的に重症となって視力を失ったり、腎臓を悪くしたり、心筋梗塞・脳梗塞を引き起こしたりするのです。

糖尿病は重症化するまで気がつきにくく、糖尿病の3人に1人は自分が糖尿病だと気付いていないと言われています。健康診断を受け「気がつく」こと、そして治療をきちんと受け適切な食事と運動で血糖値を良好な数値にしておくことがみなさんの「生活の質」を守るのに大切なことですね。症状だけでなく、「血糖値」という数字で健康状態を知ることが将来のあなたの体を守ります。



🍴 今月の一品 🌸

焼きサケのおろし酢かけ



1人分のカロリー【140Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

サケの身にはビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。粘膜や皮膚の健康に役立つビタミンA、疲労回復に欠かせないビタミンB群、血液をサラサラにして血栓を予防するEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

また皮には、カルシウムが含まれているので、焦がさないように料理して食べましょう。

▶材料 4人分.....
・生サケ80g 4切・大根200g・塩 小さじ1/2・シメジ1袋・万能ネギ20g・タレ(しょうゆ小さじ2、酢小さじ4、水80cc)

▶作り方.....

- ①サケは1切れを半分になり、塩を振る。
- ②サケを焼く。
- ③シメジをゆでる。
- ④万能ネギを小口切りにする。
- ⑤大根はおろして、水気をさっと切る。
- ⑥タレを作り大根おろしと和える。
- ⑦器にサケを盛り、シメジを添え、大根おろしをかけて、万能ネギの小口切りをのせる。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
3・4か月児健康診査	10月26日(木) 12:45~13:00	平成29年6月~7月 生まれの乳児	保健センター
7・8か月児健康相談	10月26日(木) 9:30~9:40	平成29年2月~3月 生まれの乳児	
フッ素塗布(虫歯予防)	11月2日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児	
育児相談室		身体計測、個別相談(予約制)	

●申し込み・詳細 健康推進係

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	11月2日(木)	保健センター (12:45~13:00)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み・詳細 健康推進係

こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 10月12日(木)、11月9日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

発達や言葉の遅れに関する相談会

発達や、ことばの遅れに関する悩みごとや、心配ごとについて、ことばを育む親の会北海道協議会理事 跡部敏之さん(星槎大学非常勤講師)を講師に迎え、相談会を行います。

○日時 11月6日(月)午後1時~5時

○場所 子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンターさくらんぼハウス

○対象 幼児から中学生までのお子さんとその保護者

○申込締切 10月20日(金)※相談件数は3件とさせていただきます

●申し込み・詳細 児童デイサービスセンター係
☎・FAX 24-2773

わんぱくデー

※月1回行います

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	10月16日(月)午前11時~11時40分	
場所	児童センター体育室	
対象	1歳~就学前のお子さんとその保護者	
持ち物	飲み物	

子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	10月20日(金)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	ハロウィンの工作をしよう
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

○日時 10月13日(金)、11月10日(金)午後1時30分~3時30分(毎月第2金曜日)

○場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
(滝川市栄町3丁目6番28号)

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

芦別市療育推進協議会 講演会

「発達^{てこぼこ}凸凹のあるお子さんの理解と支援のための、いくつかの大事なポイント」をテーマに講演会を開催します。

○日時 10月25日(水)午後6時~8時

○場所 子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンターさくらんぼハウス

○講師 坂井翔一さん(札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる)

○その他 託児サービス有り(1歳以上)
※託児は事前申し込みが必要です
(10月18日まで)

○申込締切 10月18日(水)

●申し込み・詳細 児童デイサービスセンター係
☎・FAX 24-2773