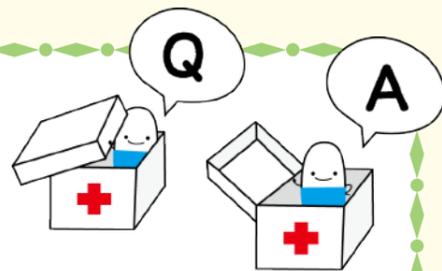


今回の はてな???



Q. インフルエンザウイルスとインフルエンザ菌は違うの？

A. 現在、一般にインフルエンザといえば**インフルエンザウイルス**による感染を表しますが**インフルエンザ菌**というものも存在しており、この2つはまったく別のものです。

インフルエンザ菌は「ヘモフィルス・インフルエンザ」という名前の細菌で、1800年代のインフルエンザ大流行の際にインフルエンザの原因微生物であると考えられ、このように命名されました。その後、インフルエンザの真の病原体はこの**菌**ではなく**ウイルス**であることが判明しましたが、名前だけは変えられず菌名として残されたのです。

ヒトに感染する**インフルエンザウイルス**にはA型・B型・C型の3つがあり、現在流行の中心となっているのはA型とB型です。A型は症状が重篤になる傾向があり、死に至ることもあります。最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ウイルスに感染しにくくなり、かかったとしても軽い症状ですみます。



一方、**インフルエンザ菌**は中耳炎・副鼻腔炎・気管支炎・肺炎などの気道感染や、血液中に侵入して敗血症・髄膜炎・結膜炎・関節炎などを引き起こします。いくつかの種類がありますが、乳幼児の重症髄膜炎や肺炎などの呼吸器疾患、菌血症の原因となるのが**b型インフルエンザ菌 = [Hib] (ヒブ)**です。

乳幼児の細菌性髄膜炎の約6割がこのHibによるものと言われ、5歳未満の乳幼児が発症すると適切な治療がなされたとしても5%が死亡、25%に重度の後遺症が残るとされています。大人は免疫機能が高いので菌が髄膜まで達することは稀ですが、免疫機能が不十分な乳幼児では重症化しやすいのです。Hibを予防する最も有効な方法はワクチンを接種することです。Hibワクチンは生後2か月から5歳になるまでに接種する必要がありますので、お子様をお持ちの方は診療機関でご相談ください。

ヒトに感染する**インフルエンザウイルス**にはA型・B型・C型の3つがあり、現在流行の中心となっているのはA型とB型です。A型は症状が重篤になる傾向があり、死に至ることもあります。最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ウイルスに感染しにくくなり、かかったとしても軽い症状ですみます。

薬局紹介

このコーナーでは、各店舗の紹介をいたします。
処方せん受け付け以外でも、あなたの街の健康パートナーとして是非お立ち寄りください。

壬生 ゆーあい薬局

壬生ゆーあい薬局は、阪急京都線西院駅から南へ徒歩10分のところに2014年10月にオープンしました。整形外科を中心に、神経内科・心療内科・皮膚科・内科等の処方箋を応需しております。隣接している「がくさい病院」は、スポーツ整形外科で有名です。多くのスポーツ選手も受診されています。

患者様に合わせた丁寧な対応を心掛け、すべての患者様に信頼される「かかりつけ薬局」を目指して日々努力しております。
お薬のご相談等何でもお気軽にお尋ねください。

住所：〒604-8845 京都府京都市中京区壬生東高田町 27-1
TEL：075-322-0282 FAX：075-322-0283



株式会社ユーアイファーマシーのホームページです。
皆さんも是非ご覧ください。

<http://www.ui-ph.co.jp/>

ユーアイファーマシー

検索



ゆーあい通信

2015年

Vol.10



いつも弊社の薬局をご利用いただきありがとうございます。
日ごとに、寒さ加わる時期となりました。
皆様に、より健康に過ごしていただくために少しでもお役に立てるよう一層努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

男性も女性も美肌!!

美しいお肌を保つ方法としては、美容液などを使ったスキンケア・食生活の工夫・十分な睡眠などがありますが、適度な運動も効果的です。運動によって新陳代謝が高められます。新陳代謝とは、古くなって衰えた細胞が活力に満ちた新しい細胞に取って代わることです。運動は細胞の活動になくてはならない酸素を体内に取り込むとともに、体温を上げることで血行を促進し、取り込んだ酸素を身体の隅々にまで行き渡らせる効果をもたらします。お肌の細胞が新陳代謝によって入れ代わることをターンオーバーといいます。運動はこのターンオーバーを活発にし、お肌の表面を常に美しくみずみずしい細胞で覆ってくれます。また、盛んな血行は老廃物の排出を促進します。



“美肌を作り出す運動”

3つの基本運動



有酸素運動

ウォーキングや自転車・水泳・ランニングなどによって心肺機能が高まると、血液の循環が良くなり代謝が上がって栄養の吸収と老廃物の排出がよりスムーズに!

筋肉トレーニング

筋肉が増えると消費エネルギーも増え、基礎代謝が高まって太りにくくなります。成長ホルモンの分泌を活性化し、肌の修復やコラーゲンの生成を高めます!

ストレッチ

体の老化は筋肉の収縮によって起こります。柔軟性は若さの証。体をやわらかくすることで血行がよくなり、ホルモンのバランスを整えます!



運動には抗うつ薬と同じ働きがある、という説があります。適度な運動をすると脳から快感物質エンドルフィンが分泌され、幸福感が増して人を快活な気持ちにさせます。体だけでなく心もハッピーに♪♪運動は毎日続けることが何より大切。普段の生活で無理なく出来る方法を取り入れていきましょう。

ドクターインタビュー

今回のドクター・インタビューは、「消化器疾患」について、大阪市北区天神橋筋の内科「佐藤内科クリニック」院長 佐藤公昭 先生にお話を伺いました。

～消化器疾患について～

平成25年6月に大阪市北区天神橋筋4丁目商店街内にて開業致しました佐藤内科クリニック佐藤公昭と申します。専門は消化器内科であり、消化管、肝臓疾患を専門としながら風邪、腹痛から糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病まで内科全般も診させていただいております。平成27年からは、内視鏡専門フロアを増設し、胃、大腸カメラ、日帰りポリプ切除術までしております。

この北区天神橋は大阪のど真ん中に位置し、大阪駅から徒歩15分の場所です。毎日、多くの方が行き来し、あらゆる職種、いろいろな国の人々が集まる場所でもあります。ある地元の国会議員いわく「大阪のニューヨーク」のような所です。

土地柄、サラリーマンの方や飲食業にたずさわる方も多く、会社帰りなどに駆け込みで当院に受診される方、症状が長い間続いているのにお仕事が多忙であり、平日はなかなか病院やクリニックを受診できず、ようやく土曜日の午後を受診ができたといった患者さまが多数おられます。当院は午後7時までの受付ですが、患者さまがクリニックを出られるのは午後8時を超える方も多くいらっしゃいます。この状況下で、天神橋ゆーあい薬局の皆様には、夜遅くまで当院の処方箋を快く受けていただき、患者さまに薬剤の服用方法、副作用の事などを親切丁寧にご説明していただき、患者さまにとって当院におきましても、本当に助かっております。

ありがとうございます。

さて今回、1題だけではありますが、私に与えられた専門分野の消化器系での疾患のご説明を簡単ではありますが解説させていただきます。このゆーあい通信をご覧になられた方のお役に少しでも立てれば幸いです。

機能性胃腸障害（機能性ディスペプシア：FD）とは

- ①食後の胃のもたれ感
- ②すぐにお腹がいっぱいになる
- ③胃がムカムカする
- ④お腹が張る
- ⑤食事とは関係なくみぞおちが痛い、みぞおちの焼けるような感じ
などつらい症状を繰り返し感じることもあるのに、検査（腹部エコー検査あるいは胃カメラ、バリウム検査など）をしても胃がんや胃潰瘍などの異常が見つからない病気の事です。



FDの頻度と現状

機能性胃腸障害は日本人の10～20%で、決して珍しくない病気。しかし、今までは気のせいだとか慢性の胃炎としか診断されず、病気であることに気が付かないまま放置されていました。



FDの原因は何か

- ①胃運動異常 胃内での食べ物の貯留、排出などの運動機能に障害が生じる
- ②生活習慣 脂肪の多い食品、コーヒーの飲みすぎ、アルコール・タバコなどの嗜好品、寝不足や不規則な生活環境
- ③ストレス ストレス下で胃の運動機能が低下、胃が過敏になり症状が出現する
- ④胃酸過多 特に20代から40代の若い世代は胃酸が必要以上に多く胃もたれや痛みが出現しやすくなる

実際の治療方法

生活指導 規則正しい生活を送り、ストレスから解放される事が大事
規則正しい食事や睡眠をとる
適度な運動を心がけ、生活スタイルの改善に努める

食事療法 ☆毎日3度の食事を規則正しく食べましょう
☆よく噛み、ゆっくりと食べましょう
☆一度に食べ過ぎないようにしましょう
☆注意すべき食品（過度にとりすぎないようにすべき食品）
脂肪の多いもの、炭酸飲料、こしょう、マヨネーズ
多量のスパイス、コーヒー、柑橘類、チョコレート

薬物療法 消化管運動機能改善薬（胃の働きを改善させる薬）
酸分泌抑制剤（過剰な胃酸の分泌を抑える薬）
漢方薬（胃の運動機能を高める、食欲を改善させる薬）
抗不安薬、抗うつ薬
（うつ、不安からくる胃の症状を改善させる薬）

この疾患は、現在、特に多くなっている病気のひとつかと存じます。

当院におきましても年齢、性別問わず、患者さまが大変多くおられます。当院では、前述の症状にて受診されましたら、まずは採血検査をし10分後にその結果をご説明し、採血検査で異常ないことをお知らせします。その間、腹部エコー検査（10分横になっていただくだけで終了）あるいはご希望であればその場で胃カメラ（軽い麻酔を使用し眠った状態で、痛みなく嘔吐反射なく5分で終了）をし、胃内に異常ないことを確認しております。その後、機能性ディスペプシアと診断されたならば、生活のご指導と薬物治療をさせていただいております。

胃の不調、胸やけ、お腹の張り、満腹感などの症状がある方がおられましたらいつでも気軽にご相談ください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

佐藤内科クリニック 院長 佐藤公昭

診療時間	
	月 火 水 木 金 土
午前 9:00～13:00	○ ○ ○ ○ ○ ☆
午後 15:00～19:30	○ ○ ○ / ○ ☆
☆土曜の午前診	9:00～12:00
☆土曜の午後診	14:00～18:00
休診日/木曜午後・日曜・祝日	



〒530-0041
大阪市北区天神橋 4丁目 6-14
TEL:06-6353-3838