

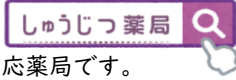


しゅうじつ薬局だより 第48号

就実大学薬学部附属薬局 令和6年10・11月号(秋号)



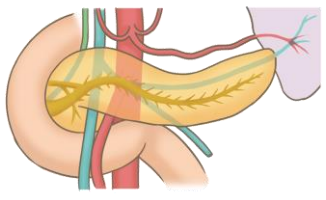
岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



- ★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。
- ★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

膵臓の働き

膵臓(すいぞう)は、胃の裏側にあり、長さ約10～20cmの左右に細長い臓器です。消化と血糖値の調整に重要な役割を持つ臓器です。



【主な役割】

- 消化酵素の分泌：**膵臓は消化酵素を産生し、食べ物に含まれる脂肪、たんぱく質、炭水化物を分解します。これらの酵素は、十二指腸に送られて消化を助けます。
- インスリンとグルカゴンの分泌：**膵臓はインスリンとグルカゴンといったホルモンを分泌して血糖値を調整します。インスリンは血糖値を下げ、グルカゴンは血糖値を上げる働きを持っています。

これらの働きにより、膵臓は消化とエネルギー代謝において非常に重要な役割を果たしています。

膵臓は「沈黙の臓器」

症状を出さず、静かに、しかし確実に病気を進行させてしまう非常に怖い臓器です。膵臓がんと診断がついた時点で手術ができるケースは約20%程度と言われており、10年生存率はわずか5%となっています。

●健康診断で注目する数値
・血清アミラーゼの値
43 U/L以下または133 U/L以上
(基準値) 44 U/L～132 U/L

この数字はあらゆる癌と比べても、群を抜いて低いものとなっており、膵臓がんは症状が出にくいからこそ、その初期症状に早く気づき、早期に医療機関を受診することが大切です。



膵臓の病気の主な症状

膵臓の病気の主な症状には、次のようなものがあります。腹部の中央から背中にかけての強い痛み、消化不良や脂っこい食べ物を食べた後の下痢、急激な体重減少、黄疸(皮膚や目が黄色くなる)、吐き気や嘔吐などです。また、糖尿病のような症状(頻尿、喉の渇き、疲労感)も現れることがあります。これらの症状が続く場合は、早めの診察が重要です。

膵臓に優しい生活について

膵臓は、非常に繊細な臓器です。普段は大人しく、少々の異常では沈黙していますが、一度炎症が起き悪化すると火山噴火のように周囲に様々な影響・被害を与えます。それでは、膵臓に負担をかけない生活は、どうすればよいのでしょうか？

- 暴飲暴食をやめ、バランスの良い規則正しい食生活を心がける**
暴飲暴食、刺激の強い飲食物、香辛料等は、膵臓に大きな負担となります。常に腹八分目にし、膵臓を労わる食事を心がけましょう。
 - (1) 脂肪を摂り過ぎない (2) 肥満に注意する
 - (3) ビタミン、ミネラルをしっかり摂り、食物繊維も忘れない



- 飲酒、喫煙等の生活習慣を見直す**
飲酒、喫煙、過労やストレスは、膵臓病の危険因子です。これらの積み重ねが病気を引き起こす前に、生活習慣の改善に取り組みましょう。

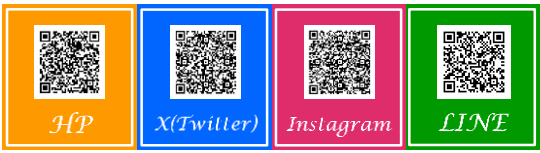


しゅうじつ薬局情報

2024年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。医療機関を受診の際はマイナンバーカードをご持参ください。

【薬局イベント情報】

- 【10月】薬と健康の週間 ～測定会～
- 【11月】第4回実现就く講座 ～笑いヨガ～



国名漢字クイズ

- 【問題1】約旦
- ① セルビア ② ウクライナ
③ パラグアイ ④ ヨルダン
- 【問題2】伯刺西爾
- ① ブラジル ② アイスランド
③ リベリア ④ キルギス
- 【問題3】愛沙ニア
- ① ブラジル ② アンドラ
③ ルワンダ ④ エストニア



① = ④, ② = ⑤, ③ = ⑥ 【3 質問】 ①, ②, ③, ④, ⑤, ⑥ 【2 質問】 ①, ②, ③, ④, ⑤, ⑥ 【1 質問】 【正解】