



しゅうじつ薬局だより 第21号

2021年4月

岡山県岡山市北区田益 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。

★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。

薬局ホームページ「しゅうじつ薬局だより」にバックナンバー掲載中 [しゅうじつ薬局](#)



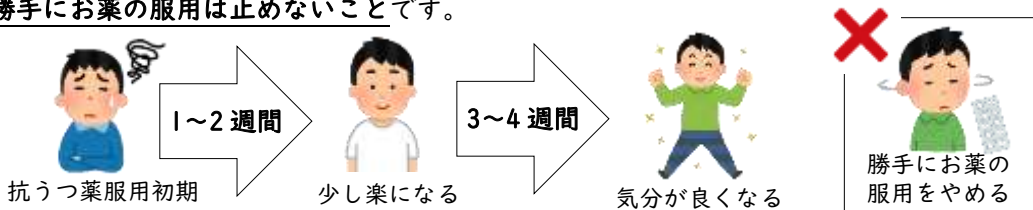
心に効くお薬

就実大学薬学部 北村佳久

「最近、気分が落ち込んだりする」「何をするのもおっくうになる」「楽しみや喜びを感じない」ということはありませんか? 現在、新型コロナウイルス感染症の拡大による、様々な活動・生活の自粛により「コロナうつ」という言葉も生まれ、抑うつ状態になる人は少なくありません。



うつ病の治療にはまずは「休養」が重要であることが知られています。これが極めて重要です。仕事をしている方は仕事量を減らすか、仕事を休んで休養することが必要となります。しかしながら、中々休めない人や脳の機能不調をきたしている人は「抗うつ薬」による薬物治療が欠かせません。頭に作用するお薬なので服用に抵抗感を持つ人や副作用が気になる人も多いのが現状です。この抗うつ薬は服用初期には胃腸症状(ムカムカ感、吐き気等)や眠気が多くの人で認められますが、1~2週間程度で楽になります。その後は飲み方を守って服用すると安全なお薬です。3~4週間程度すると気分が少し楽になるといった自覚症状が認められます。ここで重要なことは**気分がよくなっても勝手にお薬の服用は止めない**ことです。



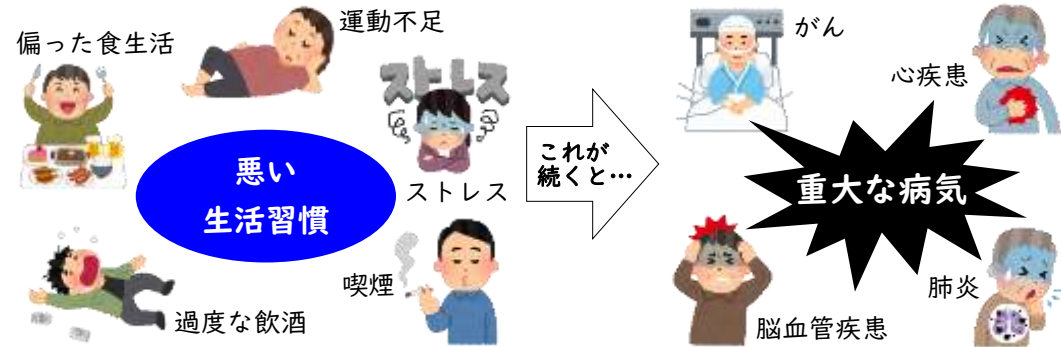
うつ病の原因の一つとして脳の神経細胞が生まれてくる割合が減ることが知られています。抗うつ薬の服用により神経細胞の生まれる割合が多くなることも明らかになっています。そのため、たとえ症状が改善しても、しっかりと神経細胞を新生させるため、長期の服用が必要となります。

新型コロナウイルスに対してはワクチン接種が始まりました。是非、新型コロナウイルス感染症に負けず、毎日健やかに過ごしてください。

☎64144 ★お薬のいろは★

生活習慣病(1)

「生活習慣病」という言葉は皆さん聞いたことがあるのではないのでしょうか。生活習慣病とは、「偏った食生活や運動不足・過度の飲酒・喫煙・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称」です。日本人の死因の上位を占めるがん・心疾患・脳血管疾患の原因の一端は生活習慣であるとされています。



生活習慣病に該当する病気:

高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満/メタボリックシンドロームなど

これらの病気が複数結びついてしまい、最終的に重大な病気にかかってしまうことも!

生活習慣病の予防は、食生活・運動・休養・喫煙・飲酒などの毎日の生活習慣を見直すことから始まります。

バランスの取れた食事や運動を行い、肥満をはじめとするリスクを取り除き、生活習慣病を予防しましょう。

次回の「しゅうじつ薬局だより」では、【糖尿病】について解説していきます。



「フレイル」に関するイベント実施中!

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間的な状態であり、要介護状態へ移行する前の段階と言われています。元気に日常生活を送るために予防しよう!



随時、フレイルかどうかを診断するための「**フレイルチェック**」を実施しておりますので、ご興味のある方はご相談ください。

読めたらすごい! 難読 漢字クイズ

この漢字、なんて読むかわかりますか?



『介党鱈』



★ヒント★

かまぼこを初めとする魚肉練り製品の主原料としての需要が多い魚です。