

ファースト調剤薬局の活動紹介

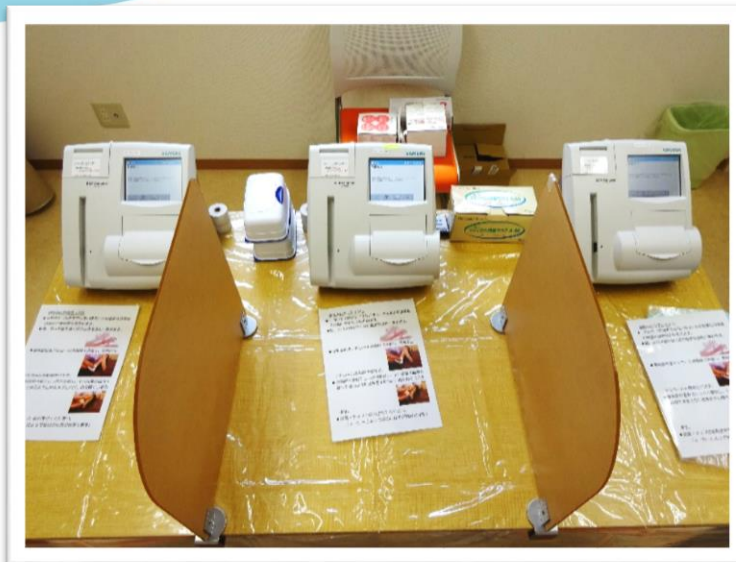
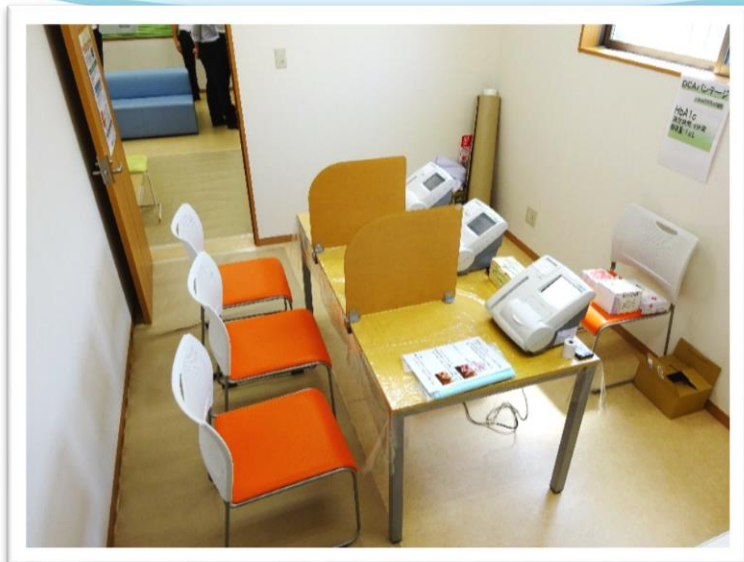
2015.7.25 第2回 健康フェア

2015.7.25 第2回 健康フェア

第2回ファースト健康フェアを開催。
今年は夏の暑い中、たくさんの方にお越しいただきました。



2015.7.25 第2回 健康フェア



2015.7.25 第2回 健康フェア



肌年齢測定器、超人気！



骨密度！こちらも人気



握力計



体組成

world diabetes day 14 November

糖尿病はどんな病気？

AICHI GAKUIN UNIVERSITY

1. 生活習慣病とは
糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、生活習慣病が関係しています。

2. 気づきにくい 糖尿病の症状
糖尿病の症状は気づきにくいことが多いです。気づいたら遅いかもしれません。

3. 糖尿病を発症すると
初期の糖尿病は気づかずに生活が送れますが、血糖値が高くなり、合併症が現れる可能性があります。

4. 神経障害
糖尿病で血糖値が長時間高くなると、神経がダメージを受け、手足のしびれや痛み、視力低下などが起こります。

5. 糖尿病網膜症
糖尿病で血糖値が高くなると、目の血管がダメージを受け、視力が低下したり、失明の原因になります。

6. 腎症（糖尿病腎症）
糖尿病で血糖値が高くなると、腎臓の血管がダメージを受け、腎機能が低下し、透析が必要になる場合があります。

7. インスリンの働き
インスリンは、血糖値を下げる働きがあります。インスリンが不足すると、血糖値が高くなります。

8. 2型糖尿病の原因
生活習慣、遺伝、肥満などが原因で起こります。

9. 糖尿病と糖尿病予備群
糖尿病予備群は、血糖値が正常範囲を超えている状態です。

10. 糖尿病が強く疑われる人、予備群の割合（男女・年齢別）
年齢とともに糖尿病の割合が増えます。

11. 糖尿病が強く疑われる人の治療状況
多くの人が適切な治療を受けています。

12. ヘモグロビンA1c (HbA1c)
HbA1cは、血糖値のコントロールの指標です。

13. 治療目標に合わせたヘモグロビンA1c値
治療目標は、年齢や合併症の有無によって異なります。

健康フェア 2015.07.25
岐阜県揖斐郡池之町
愛知学院大学薬学部
薬学総合教育講座

最近、お魚たりてますか？

1日の魚介類の摂取量
平均年々減少傾向、魚介類の摂取量が減少している。

魚から肉へ摂取量が逆転！
日本人の食生活は魚介類から肉類へと変化が起きています。

なんで魚が嫌いなの？
魚が嫌いになる原因は、味や食感、アレルギーなどが関係しています。

お肉のとりにご注意ください！
脂質異常症をご存知ですか？
どうして脂質異常症になるの？
脂質異常症にならないために

魚の油で血がサラサラ？
魚介類に含まれるDHA、EPA
まとめ

健康フェア 2015.07.25
岐阜県揖斐郡池之町

ポスター発表

糖尿病をテーマに4枚発表します。

動脈硬化性疾患をご存知ですか？

動脈硬化性疾患の割合

動脈硬化性疾患とは、動脈硬化が原因で起こる脳血管などの脳血管障害や、心筋梗塞などの心臓病を総称します。

三大疾病(脳卒中、狭心症、心筋梗塞)は動脈硬化が原因で起こります。

動脈硬化って？

あらゆるものの硬くなるように、動脈の中も硬くなることで、血管の内径が狭くなり、血液の流れが悪くなる。結果として、動脈の壁が厚くなり、弾力性が失われる。最終的には、血管が脆くなり、破裂や狭窄の原因になります。

また、それにより血圧が高くなるなどの結果をもたらします。

なぜ動脈硬化の原因なの？

動脈硬化の原因はさまざまありますが、「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」「肥満」「喫煙」「ストレス」などが挙げられます。特に「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」は重要で、3大危険因子とされています。動脈硬化の原因は生活習慣、特に近年の「食の欧米化」による影響が関係しています。

食の欧米化？

昔は、主食が米を中心とした和食。魚や野菜、豆類など豊富な動物性脂肪が少なかった。結果、動脈硬化のリスクが低かった。しかし、現在、ファーストフードやコンビニエンスストアが普及し、欧米化した食生活が主流になり、欧米化が進んでいます。結果、動脈硬化のリスクが高まっています。

動脈硬化を予防する成分って？

- ・オリーブオイルなどの食物ステロール
- ・ホウレンソウなどのポリフェノール
- ・緑茶などの茶カテキン
- ・キャベツなどの食物繊維

コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぎます。

どのように変えればいいのか？

オリーブオイルなどの食物ステロール
植物ステロールを摂取することで悪玉コレステロールを低下させることが期待できます。

ホウレンソウなどのポリフェノール
ポリフェノールは1000mg程度の摂取で効果があり、ホウレンソウには、ポリフェノールが250~450mg/100g含まれています。ワインも効果的です。飲み過ぎは避けましょう。

まとめ

「食の欧米化」による食生活の変化により、これからの成分が豊富な食生活を積極的に摂り、心と体、食でも未来に動脈硬化症を防ぐことができます。

しかし、毎日キャベツ半株を食べることは、現実的ではありません。

毎日魚(魚肝油など)、緑茶(オリーブオイルなどの不和和油類)、野菜(食物繊維)を「バランスよく」摂取を心がけることが重要です。

ポスター発表をA1c測定の待ち時間に行いました。少人数で問いかける様な形式での発表に質問が飛び交います。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）って？

医療費は

医療費は、国民が医療機関へ支払う費用のことです。医療費が高額になることで、生活が苦しくなる人が増えています。後発医薬品の普及により、医療費の削減が期待されています。

医薬品

```

        graph TD
            A[医薬品] --> B[後発医薬品]
            A --> C[原研薬]
            B --> D[安全性・品質・効き目は大丈夫？]
            C --> E[安全性・品質・効き目は大丈夫？]
            
```

ジェネリック医薬品は安い？

ジェネリック医薬品は、原研薬と同じ成分と効果を持つ薬です。そのため、原研薬よりも安く購入することができます。これは、患者にとって大きなメリットです。

安全性・品質、効き目は大丈夫？

後発医薬品は、厳格な審査を経て承認されています。安全性、品質、効き目は原研薬と同等です。安心して服用することができます。

品質

品質は、お医者さんへは全部の薬をジェネリック医薬品に切り替えたいの？

Ans. 薬剤師が品質と異なるため、副作用が出る可能性が低い。
 心臓などの重要な臓器では、先発薬の使用頻度が少なく、切り替えても問題ありません。
 ジェネリック薬が、特許切れしている。

どうしたら処方してもらえるの？

処方箋を提示し、医師がジェネリック医薬品を処方してくれます。薬剤師が品質を確認し、お薬手帳に記載します。

AG AICHI GAKKEN UNIVERSITY 健康フェア 2015.07.25 岐阜県揖斐郡池野町

2015.7.25 第2回 健康フェア

