

ひまわり薬局 だより

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

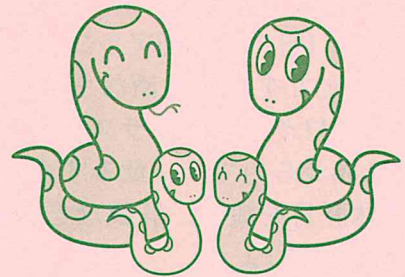
明けましておめでとうございます。

2013年 正月 ひまわり薬局 役職員一同

昨年は皆様方に色々とお世話になりました。今年も皆様にとってよりよい年でありますように心から願っております。

わたしたちも皆様のお役に立つ薬局であるようにがんばります。

今年もよろしくお願いたします。



あなたの肝臓疲れていませんか？

年末年始、忘年会や新年会などがあり「うっかり飲みすぎた」、「つい食べすぎた」という方もいらっしゃるのではありませんか。肝臓は疲れていませんか？そこで今回は肝臓について書いてみました。

肝臓のはたらき

肝臓はよくからだのなかの化学工場、貯蔵庫にたとえられます。それは肝臓が、腸で吸収されたさまざまな栄養素を代謝、貯蔵するほか、胆汁の生成や分泌、および解毒や排泄などの、生命の維持に必要な多くのはたらきを行なっているからです。

代謝・・・食事からとった糖・たんぱく質・脂肪を体内で使える形に変えて貯蔵し、必要なときにエネルギーのもととして供給します。

解毒・・・体内に入ってきたアルコール、薬、食品添加物などの化学物質や体内でつくられたアンモニアなど、有害な物質を分解して無毒化し、尿や便として体外に排出します。

胆汁の生成と分泌

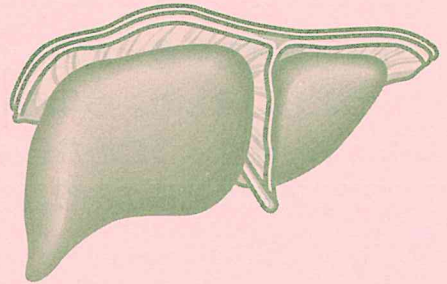
胆汁とは、脂肪の消化を助ける液です。肝臓で処理したいろいろな物質を材料にして胆汁は作られますが、その後いったん胆嚢に蓄えられて濃縮されてから十二指腸に分泌されます。

「肝臓病」の多くは、自覚症状がありません。肝臓は再生能力が大きく、かなり病気が進行しないと症状が出ません。肝臓が「沈黙の臓器」と呼ばれるのはそのためです。肝臓の病気の原因にはアルコール以外にもさまざまありウイルス感染、薬の副作用、免疫異常、メタボリック症候群などです。さらに急性か慢性でも区別されます。また、肝臓の状態、つまり病名で分類すると、「肝炎」「肝硬変」「脂肪肝」などが主なものです。

肝炎・肝硬変・・・日本では肝臓病で多いのは、ウイルスの感染によって肝臓が炎症を起こすウイルス性肝炎で、肝臓病全体の約8割を占めています。日本でとくに問題になるのは血液や体液から感染し、慢性化しやすいB型とC型の肝炎ウイルスです。そしてウイルス性肝炎が肝硬変になる原因の約8割を占めています。しかし原因が判明すれば肝臓の炎症を抑え、肝硬変に進むのを防ぐ治療ができます。

脂肪肝・・・肝臓に中性脂肪がたまる脂肪肝。原因はほとんどが脂肪分や糖分の多いものの食べすぎですが、アルコールの飲みすぎによっても起こります。ですから脂肪肝は、食事をはじめとする生活習慣を見直しましょう。改善すれば治りやすい病気です。

お酒は百薬の長といわれる一方で、アルコールを代謝する際に肝臓に負担がかかります。そこでお酒の飲み方を見直し、肝臓を労わしましょう。アルコールにも適量というものがあります。1日に平均純アルコールで20グラム程度の量のことです。日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、ワインならグラス2杯、ウイスキーはダブルで1杯くらいです。飲みすぎには注意して、週2日は休肝日を設け、肝臓などの定期検査をうけるようにしましょう。



薬剤師募集中！一緒に働いてくれる仲間を募集しています。

新卒の方、ご家族やお知り合いに薬剤師で転職を考えられている方がおりましたらぜひ、ひまわり薬局までご連絡ください。心よりお待ちしております。見学・ご相談なども気軽にお問い合わせください。

連絡先 ひまわり薬局（担当・小松）TEL：0234-22-2662

ご存知ですか？

前回のお薬カレンダーいかがでしたか？皆さんのお役にたてたでしょうか？さて、今紹介いたしますのは『甘味料』についてです。最近よく耳にする甘味料使用などの文字、スーパーやコンビニに行くとき食品コーナーの様々なところで目にしますが、では一体どのような物なのでしょうか。

甘味料とは一般的には砂糖のような甘さでありながらも摂取による血糖値の上昇およびインスリン分泌への影響がほとんど無いものと言われております。その為、現在では様々な甘味料を使用した製品が販売されており、ひまわり薬局においても粉末・液体・キャンディなどの甘味料製品を取り揃えています。

血糖値が気になりました方、健康診断や病院の診察で血糖値に気を付けたいと考え始めた方にもお勧めです。今後は試供品なども揃えておきますのでお気軽に職員までお声をかけてください。

