

ひまわり薬局 だより

発行者 ㈲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

新年あけましておめでとうございます。

2014年 正月 ひまわり薬局 役職員一同

旧年中はお世話になりありがとうございました。

今年もひまわり薬局の「私たちの宣言」～患者さんに信頼され、患者さんの立場にたった保険薬局～をめざしながら、薬を通して地域の皆様のお役に立てるよう研鑽に励んで参ります。

皆様にとって健康で素晴らしい一年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

本年も宜しくお願い致します。



胃のお話

年末年始、仕事や家事は忙しくお付き合いする機会も増え暴飲暴食やストレスにより胃の不調がある方はいらっしゃるかもしれません。今回は胃についてお話しします。

胃はみぞおちの左側、左の肋骨で囲まれたあたりにあり、空腹のときは細長くしぼんでいますが、満腹時には大きくふくらんで食べ物や飲み物を1.5～2.5リットルも貯めこむことができます。

胃のはたらきはおもに次の3つです。

- ・食べたものを一時的に蓄える…食べたものが胃を通過するまで、約1～3時間、貯蔵する。
- ・食べたものの一部を消化……胃酸とペプシンがタンパク質を分解する。同時に胃のぜん動運動によってこなされ、粥状になった食べものは、徐々に十二指腸へ運ばれる。
- ・食べたものを殺菌……食べたものに混入しているバクテリアを、胃酸が殺菌する。また、摂取したアルコールや薬物の一部は、胃の粘膜から直接、吸収されます。

おもな胃の病気

・胃炎……胃粘膜が赤くただれたり、萎縮して胃液分泌が不十分になっている場合、胃が垂れ下がって動きが鈍くなっている場合など、さまざまな不調が見つかります。
症状・胃もたれ、胃痛、食欲不振など。

・胃潰瘍……正常な胃壁は、表面を粘液の膜が覆っていて、胃液で侵されないように保護されています。不摂生やピロリ菌の影響でこの保護膜が壊されると、胃壁は侵食されえぐられていきます。

症状…胃痛、吐き気、嘔吐、食欲不振など。内視鏡で確実な診断が行われます。

病気でなく、食べ過ぎやお酒を飲みすぎた時などに胃もたれや胸やけの症状がおこることもあります。

胃のトラブルを改善するおもな薬は次の通りです。

胃酸を中和する制酸剤や胃酸の分泌を抑える胃酸分泌抑制剤（H2ブロッカー、PPIなど）。胃粘膜を保護する粘膜保護剤。そのほかに、生薬などで胃の働きを活発にする「健胃剤」や、消化吸収を促進する「消化酵素剤」、胃の痛みをやわらげる「胃腸鎮痛鎮痙剤」などがあります。

大切な胃を守るためのポイントは

- *規則正しい食事と休息を……食事は1日3回、腹八分目に。睡眠も十分に。
- *よくかむこと……咀嚼不十分の食物は胃の負担を倍増させます。
- *食事は就寝3時間前までに……就寝直前に食物を摂ると胃に長時間停留し胃もたれや膨満感の原因になります。
- *アルコールは飲みすぎない……濃いアルコールは胃壁の粘液を洗い流してしまい粘膜を直接傷つけます。
- *タバコは吸いすぎない……煙が溶けて直接粘膜を荒らすほか血流を減らして胃炎や胃潰瘍を引き起こします。

胃はデリケートで、ストレスなどの影響を強く受けます。暴飲暴食を避け、規則正しい生活を送るなど生活を改善しても症状がよくならない時、市販の胃薬の服用でごまかさず我慢せずに早めに受診することをおすすめします。

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。

奨学生募集中！

薬剤師をめざす学生さんに奨学金制度（月額10万円）を設けてます。詳しいことはひまわり薬局までご連絡ください。

連絡先 ひまわり薬局（担当・後藤）TEL：0234-22-2662

ご存知ですか？

最近では様々な栄養補助食品が売られています。固形や液体、ジェルタイプの製品など数多くみられます。ひとくちに栄養補助食品と申しましても様々なタイプのものであります。以前紹介した、トロミ剤を始め「介護食」「機能的食品」などがあります。

食べることは、人が生きていくための原点であり楽しみです。おいしいものを「おいしい」と感じる幸せ、人間らしく食べることの「喜び」そんな豊かな「QUALITY OF LIFE」の為のお手伝いが出来ればと考えております。

通信販売カタログの中から豊富な商品のお取り寄せ販売ができます。全国どこへでも宅配業者がお届け、送料無料。商品カタログを用意してお待ちしております。興味のある方へは試供品の取り寄せも可能です。お気軽にスタッフまでお声掛けください。