

# ひまわり薬局 ニュース



2014年4月号 No.27 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

## 便秘症とは？

「最近便秘だな」と思って市販薬や先生に相談してお薬をもらって飲んでいる方が多くいらっしゃいます。便秘とは、排せつ回数が少ないこと、また、排せつ物がお腹の中に滞っていることです。毎日、便通があったとしても苦痛、残便感があると便秘いえます。

### 〈習慣性便秘の種類〉

- しかんせい弛緩性便秘・・・大腸のぜん動運動が弱くなったり、筋力の低下で便を押し出すことができなくなる便秘。高齢の方やお産を経験した後の女性に多いです。
- けいれん性便秘・・・心理的ストレス等により、自律神経が乱れ、腸のぜん動運動が強くなりすぎておこる便秘。下痢と便秘を交互に繰り返して起こる場合があります。
- 直腸性便秘・・・便が腸に達したにもかかわらず、便意が伝わらないために起こる便秘。便意の我慢癖がある方におこる場合があります。



この他にも便秘の種類、原因があります。今飲んでいる薬の副作用で便秘になっている場合もあるので下剤を購入し使う前にかかりつけの先生に相談してみましょう。

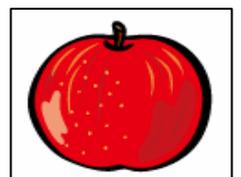
### 〈下剤の種類〉

腸を刺激して便通を起こす薬、腸の内容物を膨張・柔らかくして便意をおこし排便を促す薬などがあります。最近、腸の中に水分分泌を高めて便を柔らかくして腸内の移動をスムーズにする薬が発売されました。下剤の中には、長期間飲み続けることで薬の量を増やさないと効かなくなったり、腎臓や心臓に負担をかけてしまうものもあるので飲み方には注意が必要です。

### 〈便秘改善には〉

毎日の食生活改善が最も大切です。朝食をしっかりととり、適度な運動を継続的に行う、食事は脂肪分を減らし繊維質の多い物をとる事などが効果的と言われています。

食物繊維の多い食品・・・果物ではアボカド、ブルーベリー、キウイフルーツ、バナナ、りんご、イチゴ。野菜ではオクラ、ぶなしめじ、ゴボウ、白菜、さつまいもなど。ただし、便秘の状態によっては便秘の原因になることもあるので膨満感の感じる不溶性食物繊維（さつまいも、ゴボウ、カボチャなど）の摂りすぎには注意が必要です。



薬剤師 丸山奈緒子



# 奨学生・薬剤師 募集のお知らせです!!

## 薬剤師を目指すあなたへ ～奨学生大募集～

大学へご入学された方、在学中の方、ご家族の方、ひまわり薬局へご連絡ください。担当者があなたの相談にのります。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

★ 普通奨学金は1ヶ月5万円。奨学金を使用した年数分を勤務されますと返済の必要はなくなります。その他、特別奨学金制度1ヶ月5万円もございます。かわいいことはひまわり薬局までご連絡をお願いいたします。

## スキルアップを目指す薬剤師の方へ ～薬剤師大募集～

新卒の方、現在は他の病院、調剤薬局、ドラッグストア等でお仕事をされている薬剤師の方、ぜひ1度ひまわり薬局へ見学に来てみませんか。年齢や経験は問いません。やる気のある方、スキルアップを目指したい方、ひまわり薬局はそんなあなたをサポートいたします。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

## ご紹介ください ～薬剤師・奨学生のご紹介～

ご家族やお知り合いに薬剤師で転職などを考えている方や薬学部へ進学された方がおりましたら、ひまわり薬局までご紹介ください。担当者がうかがわせていただきます。ぜひ、ひまわり薬局までご連絡をお待ちしております。

薬剤師・奨学生 募集、ご紹介連絡先 ⇒ 鶴岡ひまわり薬局 担当：鈴木敬子・小野勝博



# 処方箋についてのお知らせです!!



ひまわり薬局では、全国のどこの病院、医院の処方箋でもお受けいたしております。  
(お薬の在庫がない場合には、ご相談のうえ、お届けにあがります。注：処方箋使用期限は、4日以内です。)



## 鶴岡ひまわり薬局

鶴岡市日枝字海老島161-2  
TEL：0235-28-3500  
FAX：0235-28-3501

## 大山ひまわり薬局

鶴岡市大山2丁目25-35  
TEL：0235-38-1315  
FAX：0235-38-1316

ホームページアドレス ⇒ <http://www.himawari-y.co.jp/>