

サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行：株式会社サン調剤薬局 発行人：西川誠
住所：守山市 吉身2-6-23
TEL：077-514-0337 FAX：077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~19:30	○	○		○	○	

初夏の風が心地よい時期となりました。お変わりなくお過ごしでしょうか？

そのダイエット 本当に必要ですか？

「やせた体型 = きれい」との認識から、本来痩せる必要がないにもかかわらず、ダイエットを望む女性が珍しくありません。2024年にマイウェルボディ協議会がおこなった調査結果を以下に示します。

	やせ体型	標準体型
自分自身を太っていると認識	18.8%	53.4%
現在ダイエット中	28.6%	51.3%

やせ体型: BMI 18.5未満 標準体型: BMI 18.5以上 25未満
※調査対象: 16~23歳 女性1000名

しかし、やせ体型のなかでも痩せたいと思っている女性はそうでない女性と比較して栄養不良のリスクが高まることが危惧されています。貧血や筋肉量減少、肌荒れのほか、将来の骨粗しょう症や糖尿病等の発症とも関連します。

健康状態を保つには日々の運動、バランスのとれた食事で標準体型を維持することが大切です。そのダイエットは本当に必要でしょうか。一度立ち止まってご自身の身体と向き合ってみませんか。

緑内障を知ろう

40歳以上の日本人のうち20人に1人が緑内障に罹患しているといわれています。緑内障について正しく知り、眼の健康寿命を延ばしていきましょう。

【緑内障ってどんな病気？】

緑内障は眼圧が上昇することで視神経が障害され視力の低下や視野の狭窄を生じる病気です。適切な治療を行わず放置していると、最悪の場合失明するおそれがあります。

緑内障は2種類の型に分けられます。自覚症状に乏しく少しずつ症状が進行する「開放隅角緑内障」と目の痛みやかすみ、頭痛、吐き気を伴う「閉塞隅角緑内障」です。

日常生活においてヒトは両眼で見て脳に情報を伝達することで対象物を認識していますが、見えにくい部分は互いの眼が補い合っています。また緑内障の多くは視野が外側から欠けていくため、発見が遅れてしまうことがあります。早期発見するためには眼科を定期的に受診し、検診を受けることが大切です。一度眼科を受診し、ご自身の眼の状態をチェックしてみたいかでしょうか。

腸内フローラを整えよう

ヒトの腸内には約100兆個の細菌が生息しています。ヒトに良い効果をもたらす善玉菌、増えすぎると病気を引き起こす悪玉菌、そして体調により与える影響が変わる日和見菌の3種類がバランスを取りながら腸内環境を形成しています。この集団を腸内フローラと呼びます。

腸内フローラは食事内容や運動習慣、ストレス、加齢等さまざまな要因によって日々変化します。腸内フローラの乱れが高血圧や糖尿病、うつ病などの病気の発症と関わることが分かってきていますので、整えることが重要です。

【腸内フローラを整える方法】

- 善玉菌を含む食品を摂る
⇒ ヨーグルト、納豆、味噌など

- 善玉菌のエサとなる食品を摂る
食物繊維：海藻類、イモ類、キノコ類
バナナ、リンゴ、ミカンなど

オリゴ糖：きな粉、はちみつ、ゴボウ、玉ねぎなど



骨粗しょう症予防で健康な骨を維持しよう

骨粗しょう症は、骨の量が減少することで骨が脆くなり骨折しやすくなる病気です。健康な骨では古くなった骨を壊し、新しい骨を作るといったサイクルが日々維持されています。しかし、加齢や閉経、偏食、運動不足などによりそのバランスが崩れると骨が脆くなってしまいます。

日本の骨粗しょう症患者は約1590万人で、70歳代では3人に1人、80歳代では2人に1人といわれています。最新の国民生活基礎調査によると、骨折は要介護状態に陥る原因のなかでも多く、認知症、脳血管疾患に次いで第3位となっています。骨を守り、生活の質を維持するためにも骨粗しょう症の予防が重要といえるでしょう。

【骨粗しょう症の予防】

- 食事： カルシウムとビタミンD・Kを積極的に摂る
- 嗜好品： 禁煙し、過度の飲酒を控える
- 運動： ウォーキングを日常的に行う
- 体重： 適正体重を維持し、痩せを防止する
- 生活： 1日15分程度 太陽光を浴びる