



健康クイズ

知っているようで知らない健康や医療に関する疑問をクイズにしました。ご家族の皆さんと一緒に挑戦しませんか？
解答は裏面にあります

Q1 平成26年1月20日に病院を受診して処方箋をもらった場合、いつまでに薬局へ処方箋を持っていけば良いでしょうか？

- ① 1月23日
- ② 1月27日
- ③ 2月20日



Q2 糖質（ごはん、パンなど）は1g 4kcal、タンパク質（肉、魚など）は1g 4kcalです。

では脂質（サラダ油、バターなど）は1g 何kcalでしょうか？

- ① 2kcal
- ② 6kcal
- ③ 9kcal



Q3 トマトを食べることは、ある病気予防になると言われています。

それは、次のうちどれでしょうか？

- ① 糖尿病
- ② がん
- ③ 脳卒中



Q4 成長ホルモンは身長を伸ばしたり、体の修復をする働きがあります。成長ホルモンが一番多く出るのはいつでしょうか？

- ① 朝
- ② 昼
- ③ 夜



Q5 葛根湯などの漢方に含まれている「桂枝」の別名は次のうちどれでしょうか？

- ① ウコン
- ② シナモン
- ③ ナツメ

Q6 人間(大人)の血管をすべて1本につなげると、どのくらいの長さでしょうか？

- ① 約500km(東京と京都のあいだくらい)
- ② 約1万km(東京とニューヨークのあいだくらい)
- ③ 約10万km(地球を2周半するくらい)

Q7 胃の中は酸性ですが、小腸の中は何性でしょうか？

- ① 酸性
- ② 中性
- ③ アルカリ性



Q8 心身ともにリラックスした時に、私たちの脳波は、アルファ波状態となるそうです。アルファ波状態になると、β-エンドルフィンというホルモンが脳内に分泌されます。

次のうち、β-エンドルフィンの働きとして、正しいのはどれでしょうか？

- ① 免疫力向上
- ② 心肺機能強化
- ③ 疲労回復

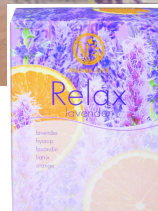
Q9 処方せんで薬をもらう場合、どこの薬局に持っていけばよいでしょうか？(特別な場合を除く)

- ① 病院の近くの薬局
- ② 病院と同じ県内の薬局
- ③ 全国どこの薬局でもOK



天然アロマを楽しむ生活

Room Fragrance 天然香油100% 各980円



楽屋

クイズの解答

Q1①1月23日

処方箋の有効期限は特記がなければ通常発行日を含めて4日間となっています。

Q4③夜

「寝る子は育つ」とよく言われますが、成長ホルモンは夜、寝た直後の深い睡眠の時に多く分泌されます。成長を促すだけでなく、体のダメージを修復し、疲れをとる大切なホルモンです。成長ホルモンがきちんと分泌されるためには、昼間しっかり活動し、夜早く寝ることが大切です。遅くとも11:00ぐらいまでには布団に入り寝るようにしましょう。

Q2③9kcal

生命維持に欠かせないエネルギー源を三大栄養素(糖質、タンパク質、脂質)と言いますが、脂質は3大栄養素の中で一番カロリーが高いです。

大さじ1杯(15ml)で水より比重が軽いので12gくらいです。つまり108kcalくらいを摂取することになります。

Q5②シナモン

発汗、解熱、鎮痛、健胃などの働きがあり、漢方薬では葛根湯(風邪のひき始めや肩こりなどに使用)や人參湯(健胃作用あり)等に含まれています。

Q8①免疫力向上

β-エンドルフィン は、脳を活性化させる働きがあり、体の免疫力を高めて、様々な病気を予防してくれるそうです。

また、ストレス低減、解消するのに重要な役割を果たします。アルファ波を持続させることで、集中力UP、記憶力増大の効果もあります。

Q3②がん

赤いトマトには、ビタミンCのほか、活性酸素を除去するリコピンが豊富で、大腸がんをはじめ、様々ながんの発生率を下げる効果があります。

また、ミニトマトは、普通のトマトに比べ、ビタミンCは1.6倍、カロチンも2.4倍多く含まれます。

Q6③約10万km(地球を2周半するくらい)

太さ約3cmの大動脈と約2.5cmの大静脈の太い血管から、太さ約0.5~1mmの細い血管まですべてをつなぐと約10万kmにもなります。全身の血管の重さは体重50kgの人で約1.5kgあります。この血管内を体重の約13分の1の量の血液が循環しています。



Q9③全国どこ薬局でもOK

ただし、在庫がない場合は取り寄せに時間がかかることもあります。

Q7③アルカリ性

腸溶性(胃で溶けずに腸で溶ける)の薬もあります。胃酸にふれると効果が減るために噛んで飲むではいけない薬もあります。



店舗紹介

今年で6年目を迎えます、**アガベ国分寺薬局**です。小児科、内科、歯科、そして今年の春にopenした整形外科がある医療モール内の薬局です。隣には、スーパーのマルエツさんがあり、買い物から病院や薬局にお罹りになる方が多いです。今後も地域医療に貢献できるよう頑張っていきます!! 次回は**片野薬局**の紹介です。



アガベ国分寺薬局

〒185-0003

東京都国分寺市戸倉4-45-5

TEL:042-300-0197 FAX:042-300-0198

家庭で役立つ応急手当

打撲

…下肢を打撲した場合、**歩きまわると患部に負担がかかり**さらに炎症が強まり腫れと痛みが増大してしまうので、**安静に**しましょう。冷湿布などで**冷やす**ことが大事。頭部の打撲は吐き気がくることがあるので**顔を横に向けて**安静にしましょう。

吐き気、頭痛があれば特に注意。病院を受診します。



ねんざ

…ねんざした患部を動かさないように固定して、ぬれタオルや氷のう、冷湿布などをあてて冷やします。



患部を高くすると、痛みが和らぎます。



つき指

…つき指した指を引っ張ると、**損傷がさらにひどくなります。**
絶対に指を引っ張ったりせず
水につけて冷やして下さい。



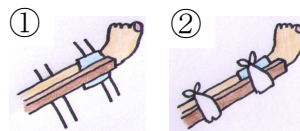
骨折

…骨折の疑いのある時は病院を受診。**判断がつかない場合は骨折として扱**いましょう。

症状の悪化を防ぐために身の回りの物で固定しておきます。副木(そえぎ)は、骨折部の**上下の関節が固定できる長さ**のもので固定します。(骨折の部位のみにあてるものではありません)

副木を使った固定

- ①患部の上下の関節に包帯を用意、副木を当てる。
- ②包帯で動かないように固定する。



骨折の見分け方

- 患部が腫れる
- 形が変わる
- 皮膚の色が変わる
- 動かしたり触れたりすると、激しい痛みがある
- 自分では動かせなくなる
- 顔色が悪く、寒がって震える



目に異物が入った時

…**絶対に目をこすらず**、まばたきをするか目を閉じて涙で洗い流します。洗面器に水をはり、その中で目をパチパチさせてもよいです。



とげ、くぎが刺さった時

…くぎが刺さった場合、くぎを抜いた後消毒し、清潔なガーゼ類で傷口を覆い、病院を受診しましょう。

…とげが刺さった場合、ピンセットや毛抜き、消毒した針で抜き取ります。**穴の空いた硬貨を当て、硬貨を押しなが**ら抜くと、比較的簡単に抜くことができます。



新刊(5月) 5月15日発行
長年お世話になってます