



特定健診ってご存知ですか？



『メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)』の予防・改善を目的に、H20年4月より40～74歳の保険加入者を対象にした「特定健康診断・特定保健指導」がスタートしました。生活習慣病は、内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因と考えられています。内臓脂肪型肥満によって様々な病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、これらの病気は血管の老化である「動脈硬化」を早め、心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが大きくなります。

健診を受け、「メタボ」と診断されると食事指導や、運動療法などの指導を受け、脱「メタボ」を目指します。



西淀川・淀川健康友の会では「友の会メタボリック総合検診」のコースがあります。大阪市在住(40才以上)か、市外の方かで、若干の違いはありますが、それぞれに充実コースがあり、メタボリックかどうかの健診だけでなく全身のチェックもできるコースです。値段も安くなっています。

この機会にぜひ受けてみませんか？

【注意】

健診を受けるには、保険者から送られてくる「受診券」が必要となります。健診を受けるまでは大切に保管してください。



また、加入の健康保険によっては内容が変わることがあります。

大阪ファルマ・プラン 事務 小西 美奈子

睡眠障害と治療について

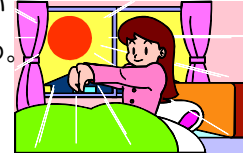


正常な睡眠とは・・・？

一言で、眠れないといってもその症状は様々です。体質的な個人差があるため、何時間眠れば正常という基準はありません。ただし、睡眠時間が4時間以下になると、日中の眠気が急激に強まると言われています。

昨今の社会情勢から、社会生活や心配事によって引き起こされる神経質性不眠が増加し、成人の21.4%がなんらかの睡眠障害を患っていると言われています。

睡眠をとることは心身の健康にとっても大切なことです。よりよい睡眠をえるために、まず生活習慣を見直すことから始めましょう。



◆ 日中の過ごし方

①朝日をしっかり浴びましょう

私たちの体の中には体内時計が備わっており、この時計の働きで毎日決まった時間に様々なホルモンが分泌され、睡眠・覚醒という体のリズムが生まれます。

②朝食をとりましょう

朝食を食べると消化管が活動し、体に朝を知らせる合図になります。

③運動と昼寝

日中はなるべく体を動かし、昼と夜のメリハリをつけましょう。激しい運動は逆効果です。昼寝をされるなら、午後1～3時間の30分以内にしましょう。



◆ 寝る前の過ごし方

①照明は暗めに

夜の時間帯は、照明を少し落としましょう。明るい光の下にいと、体が「まだ昼かな？」と勘違いしてしまいます。

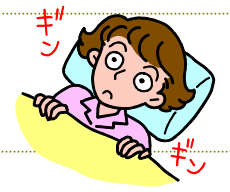
②食べ物などについて

お酒や、カフェインを含んだ紅茶、コーヒー、緑茶、ウーロン茶は眠りを妨げる作用があります。また、寝る前のタバコは、吸った直後はリラックス作用がありますが、その後、覚醒作用が出てしまい眠りを妨げてしまいます。

就寝前、カフェインは4時間・タバコは1時間の摂取を控えましょう。

③入浴の仕方

お風呂はリラックス作用があり、寝る 1~2 時間前にぬるめのお湯につかると、とても効果的です。



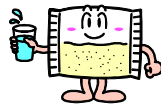
睡眠障害の治療は、症状によって異なります。なかなか眠りにつけない「入眠困難」、途中で何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、眠りが浅い「熟眠障害」、朝早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」、その他「混合型」などに分けられます。

生活習慣を改善しても、不眠が長期間続いている場合は、医師の指示のもとで、眠りを助けてくれる医薬品「**睡眠導入剤**」を使用する場合があります。

その種類は、効き目が続く時間によって以下のように分けられています。

種類	作用時間	医薬品名
超短時間型	2-4 時間	ハルシオン、アモバン、マイスリー
短時間型	6-8 時間	グッドミン(レンドルミン)、リスミー、エバミール
中間型	4-8 時間	ロヒプノール、ベンザリン、ユーロジン、サイレース
長時間型	6-8 時間	ドラール など
その他の作用薬		ラボナ、デパス、プロバリン など

一度、不眠になると、それに対するこだわりや不安により、かえって不眠が慢性化してしまいます。日中にも不安や緊張が強い場合には、抗不安薬を用いるなどタイプはさまざまです。



■睡眠導入剤の副作用

- ・**持ち越し効果**：睡眠薬の効果が次の朝になっても持続するために、日中の眠気、ふらつき、脱力・頭痛、倦怠感などの症状が出現することがあります。
- ・**中途覚醒時のふらつきや転倒**：筋弛緩作用によるもの。特に高齢者ではこの作用が強く出やすくなります。
- ・**記憶障害**：服薬後から寝つくまでのできごと、睡眠中に起こされた際のできごと、翌朝覚醒してからのできごとなどに対する健忘が出現することがあります。薬は必要最低限の用量とし、服用後は大事な仕事を避け、できるだけ早く就床して下さい。またアルコールと睡眠薬を併用しないようにしましょう。
- ・**早朝覚醒・日中不安**：薬の作用が切れて早く目が覚めてしまったり、連用中、日中に

薬物の効果が消失して不安が増強する場合があります。

- ・ はんちょうせいふみん たいやくしょうこう **反跳性不眠・退薬症候**：長期連用中は、薬の服用を突然に中断すると、以前よりもさらに強い不眠が出現することがあります。医師と相談しながら減量して下さい。

副作用が現れた場合は、自己判断せずに、医師・薬剤師に相談してください。

また、家族や知人から勧められて、睡眠薬をもらって飲んだりしないようにしてください。医師の指示に従って正しく、服用しましょう。



■ 一般用医薬品



テレビのコマーシャルで見る市販の睡眠補助薬は、これらとはまた違う種類のものになります。薬の副作用である「眠気」を利用して睡眠効果をうたっているものです。一時的な不眠には効きますが、慢性的な不眠には不向きです。

■ 薬の副作用による不眠



お薬の中には、副作用として不眠をおこしやすい薬剤があります。ステロイド、インターフェロン、パーキンソン病の薬、片頭痛の薬などです。気管支拡張作用を持つテオフィリンは、カフェインと同じような覚醒作用を示し、寝つきにくくなるといったようなこともあります。他の薬を服用中の場合は、それらが原因の場合もあるため、ご相談下さい。

薬剤師 瀧川 有美

<p>第3回地域学習会のお知らせ</p> <p>日時: 8月18日 (月曜日) 午後3時~4時30分</p> <p>場所: あおぞら薬局 2階会議室</p> <p>内容: メタボリックシンドローム</p> <p>講師: あおぞら薬局薬剤師 後藤 直美</p>	<p>薬剤師募集中</p> <p>新卒・既卒を問いません 正職・パート・アルバイトなど相談に応じます。</p>
--	--

あらゆる病院の処方箋を受け付けています。



〒555-0024 大阪市西淀川区野里3丁目6-8

TEL 06-6477-8080 / FAX 6477-8082

発行 あおぞら薬局

<http://www.faruma.co.jp/>

発行年月日 平成20年 7月1日