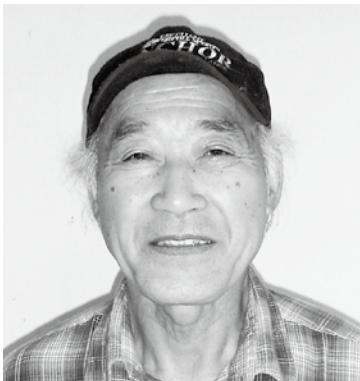


町では、40 歳から 74 歳までの特定健診受診者で腹囲や血圧、血糖値などが基準値以上だった方に対し支援を行う「特定保健指導」を行っています。健診結果を説明し、生活習慣の注意点などその方のリスクに応じた指導が行われます。昨年度は 144 名の方が保健師や栄養士などの指導を受け、改善に取り組みました。今回は、特定保健指導を受け、メタボ改善に取り組み、見事改善した3名の方をご紹介します。

ご紹介する方々のように食生活や生活習慣を見直すことで健康状態も改善されます。平成 21 年度に特定保健指導を受けられた方の約33%の方が、次の健診で健康状態を改善されています。もし、特定保健指導の対象になったら、ぜひ参加して体の改善を目指しましょう。

苦手な運動も克服！



飯田俊雄さん
(62歳・緑川)

★5か月間の成果

体重 —8.5 キロ
腹囲 —7.5cm

★頑張ったことは？

運動が苦手な運動習慣がなかったが、雨や雪の日を除いて毎日 30 分以上散歩を続けました。いまではすっかり習慣になりました。また毎日食べていた甘い物をほとんど食べなくなりました。

★良かったことは？

股関節の手術後、主治医から体重を減らすように言われており、体重が減ったことで股関節への負担が軽くなりました。また、最近受けた検査で、血圧や血糖へモグロビンA1cの値が正常範囲に改善していました。

奥の手(?)を使う



江藤はつよさん
(57歳・橘)

★5か月間の成果

体重 —4.8 キロ

★頑張ったことは？

以前は甘い物や、残り物をたくさん食べていたがやめて、間食もほとんどしなくなりました。息子からも『左手で食べると時間がかかってゆっくり食べるし、食べる量も少なくなるよ』と教えられ実践しました。家の献立でも油料理を控え、野菜を多くとるようにしました。今でも体重を毎日測って記録をつけています。

★良かったことは？

近所の人から『やせたね』と言われるようになったことと、洋服がゆっくり着られるようになったことです。あと5キロ体重を減らしたいです。

決め手は食事の改善！



田上修五さん
(74歳・下市)

★半年間の成果

体重 —4.4 キロ
腹囲 —10cm

★頑張ったことは？

間食をしないことを目標に頑張りました。午後9時以降缶ビール1本飲んでいたのでやめ、食事の全体的な量を8分目に減らしました。

★良かったことは？

改善をはじめて3ヶ月目ごろから体重が減りはじめて楽になりました。ズボンをはく時、ベルトの穴が2つ細くなってうれしかったです。

保健センターだより Vol.2

町では、「特定保健指導」を行っています。健診結果を説明し、生活習慣の注意点などその方のリスクに応じた指導が行われます。

問い合わせ先
●熊本県御船保健所保健予防課
TEL 096-2821-0016
FAX 096-2821-3117
上益城郡御船町辺田見400
担当…豊田

●指定を希望される場合は、平成23年7月末日までに、問い合わせ先へお知らせください。

●お店には専門家である栄養士が表示内容をアドバイスします。

●「食事バランスガイドの表示」、「ヘルシーメニューの提供」、「ヘルシーオーダーへの対応」の中から1つ以上取り組みたいと考えています。栄養表示や禁煙の推進、地産地消などのオプション項目もあります。ご協力くださるお店には、応援店ステッカーを交付し、熊本県ホームページやリーフレット等への掲載を行います。

応募基準

「食事は、県民のみなさまに健康的な生活を送っていただくため、健康に配慮した料理や健康情報などを飲食店や惣菜店等で提供していた「くまもと健康づくり応援店」を指定しています。

「くまもと健康づくり応援店」を募集します



特集

もっと知りたいクスリの話

第4集 外用薬について

山都町立蘇陽病院 薬剤科 奥村真利子
水本知恵子
奥村 千春
監修 院長 水本 誠一



クスリには、皮膚や粘膜などから吸収されて効果をあらわすクスリがあります。このようなクスリを外用薬と呼んでいます。湿布などの外用薬は、副作用をあまり気にせずに使われているようですが、クスリの効果や種類をよく理解したうえで使うことは内服薬と同様にとても重要です。今回のクスリの話は、代表的な貼り薬についてです。

貼り薬には2つのタイプ

タイプ1 貼った部分だけに効く

筋肉痛、腰の痛みなどを軽くする湿布薬などがこれにあたります。この中にも冷たいタイプと温かいタイプがあります。

冷たいタイプ・・・消炎鎮痛作用のあるクスリの成分に加えて、湿布に含まれている水分で熱をもっているところや腫れているところを冷やし症状をやわらげるタイプです。打ち身、ねんざなどの急性疾患に使用します。

温かいタイプ・・・消炎鎮痛作用のある成分の他に、トウガラシエキ스가ふくまれており血行をよくし肩こりや腰痛などの慢性疾患に使用します。

その他にテープ剤とよばれるものなどもあります。粘着性が強くはがれにくいのが特徴です。

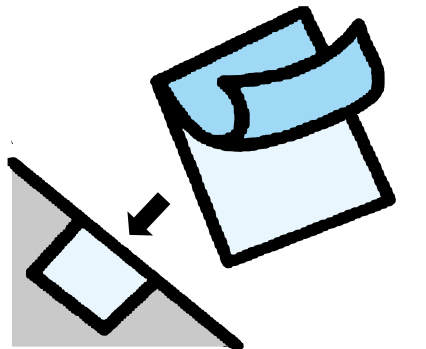
【使用上の注意点】

- (1) トウガラシエキスが入っている温かいタイプの貼り薬は、はがしてすぐにお風呂に入ると刺激が強すぎますので、入浴の 30 分以上前にはがすようにしてください。
- (2) 貼り薬のタイプによっては、光線過敏症（日光が当たった場所がかぶれる）を起こすことがあるので使用中および使用後も当分の間は貼ったところを色物の衣服やサポーターなどでおおい日光にあてないように注意してください。

タイプ2 皮膚、粘膜から吸収されて全身効果をもたらす

このタイプにはぜんそくや狭心症の発作を予防するものなどがあります。効果を持続させることがとても大切ですので貼り忘れたりすると期待した効果を与えることができませんので規則正しく貼るようにしてください。すでに起こってしまった発作そのものをなおすものではありません。

狭心症を予防するタイプの貼り薬は、心臓の上に貼らないと効果がないと思っている方がいらつしゃいますが、腕、背中、腰などに貼っても皮膚を通して薬が吸収されますので、かぶれを防ぐためにも貼る場所を毎日換えるようにしましょう。



お薬一ひとこと

貼り薬は同じところに長時間貼らないようにしましょう。汗をかいたり皮膚がぬれていたりする場合は、貼る場所を清潔にふいてから使用してください。

