

リヴァリエ

健康新聞

発行年月日
2019年5月

発行人
文：港町薬局
大塚建夫



編集者より
ひとこと

新しい年号になり、
新たな気持ちで
スタートをされるか
と思います。
まずは、健康第一で
過ごしましょう。

5月病(4月・6月にも)

この新聞が配布される頃は、5月末とお聞きしています。
それをなぜ5月病として記事にしたかですが、実は、
前兆に4月、会社の研修等が以前より長期間になっ
てい
ることで、6月に罹患する事が多いと言われています。
それでは、“5月病”について触れていきたいと思います。

【原因】

皆様もご存じの方も多いと思いますが、ストレスに
よるモノが多いと言われています。ホームシックによる
メンタル的な事もあります。

生きていく以上は、“ストレス無し”という訳にはいかな
いですが、趣味に没頭したり、友人との会話で愚痴り
合ったりとちよつとしたことで発散できる事も多々あり
ます。

この季節は、学生であれば、入学・進級により、また、
社会人では、入社や転勤等で生活環境が変わり、心身と
もに疲れ果て、積もり積もると体の許容範囲が超え、病
気となつてしまいます。

それでは、“ストレスの何がどうなつて異変が起きてし
まうのか”

内臓や血管は、自律神経と言われる**交感神経**と**副交
感神経**でうまくバランスを保つてそれぞれの働きを行っ
ています。ですが、ストレスは、そのバランスを崩してし
まうので、おなかの調子が悪くなったり、血圧が上がっ
てしまいます。また、ストレスに悩み始めると、脳までも
異変が起きてしまうこともあります。そのため、通常で
は考えられない行動に走ってしまうこともあります。

“5月病”と改めて言うてしまふとわかりづらいので、
誰にでも経験されたことがある、緊張していたときの事
を思い出して頂ければ、なるほどと納得されるのでは、
ないでしょうか？

●胃腸

原因にも書きましたが、もろに自律神経の影響を受け
るところです。ストレスは、交感神経の働きを高めるの
で、“胃”であれば、胃酸が過度に分泌され、胃壁を溶か
してしまい、胃炎や胃潰瘍を引き起こしてしまうことが
あります。

おなかの痛みもそうですが、下痢しやすくなったり、
消化不良を起こしたりします。

もつとひどくなると、“**過敏性腸症候群**”といった病気に
も罹患してしまうこともあります。この症状は、下痢と
便秘を繰り返されます。お薬も効果の高いモノがあり、
よく使われたりします。

クローン病と言われる腸管内にできる炎症によって引
き起こされる病気も初期症状は似ているので、専門の先
生に診て頂いた方がいいかと思ひます。難病指定と言わ
れるくらいの病気ですから、放っておけないですね。

前述に、胃潰瘍と軽く流して書いてしまいました。一昔
前は、手術して入院という
こともありましたが、現在
では効果の高い薬があり、
入院する事はありません。

胃カメラで簡単に見つけ
られるので、“がん”の原因
となる事もあり、定期的な
検査を受けられた方がいい
かと思ひます。



●心臓・血圧

裏面に、**交感神経・副交感神経**の働きについて、解説い
たしますが、ストレスによって交感神経が優位に働いてし
まいます。

心臓がバクバクし、顔が紅潮し、血圧が上がつてしま
います。当然ですが、脈も速くなつてきます。この症状は、
カフェインの副作用にもあり、お茶やコーヒーは控えた
方がいいですね。また、交感神経が優位に働くと興奮気
味なので、寝付く事もままならず、不眠に陥ることも
多々あります。そういう意味でも、控えた方がいいです
ね。もちろん、タバコは論外です。気休めだからと理屈
をこねる人もいますが、ニコチンも同じような作用があ
りますから、“百害あつて一利無し”ですね。

●精神的不安定

交感神経が優位に働くと、興奮状態になり、不眠にも
陥りやすくなります。

“セロトニン”という言葉は最近よく健康番組でも耳に
するかと思ひますが、俗に言われる“**幸せホルモン**”です。
なので、セロトニン不足から来る事が多く、酷いと暴力
的になったり、うつ状態になったりすることがあります。
規則正しい“**早寝・早起**”は、太陽光を浴びることに
なり、この太陽光は、セロトニン不足を解消してくれま
す。また、睡眠ホルモンの“**メラトニン**”と言われる合成に
必要なモノでもあります。

自律神経って・・・？

自律神経とは、相反する**交感神経**と**副交感神経**からなり、手や足などの筋肉を動かす運動神経とは異なり、自分でどうのこうのと考えることなく「自律」して、体の各臓器をコントロールしています。

例えば、心臓の拍動、呼吸、体温、消化、ホルモン分泌などは自律神経の働きによるもので、息をしたり、心臓が動いたり、自然な動きをするもので、意図的に動かすようなことは、できません。

【交感神経】

明るい時間に働く神経と考えてもらっていいかと思えます。仕事したり、運動したり、家事・育児などしているときは、交感神経が優位に働いています。また、緊張したり、ストレスを感じたりする時もやはり、働きます。なので、汗をかいたり、心臓がバクバクしたり、はあくはあく過呼吸気味になったりとかよくある自覚症状も交感神経の働きが強くなっている事になります。

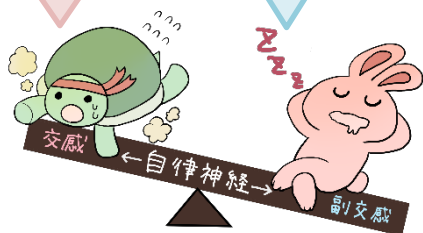
【副交感神経】

夜、何もかも忘れてリラックした時や寝ているときに働く神経としてみてください。
具体的には、睡眠中もそうですが、食事や入浴の際に活躍します。このようなときは、落ち着いているので、汗や心臓の鼓動・過呼吸が起ることはありませんね。

★うまくかみ合って、体を維持しています

参考：働きの相違

交感神経	副交感神経
緊張 収縮 拡張 上昇 速くなる 速くなる 減る 出ない	弛緩 拡張 収縮 低下 遅くなる 遅くなる 増える 出る
筋肉 血管 気管 血圧 呼吸 脈拍 唾液 涙	



クリニックモールおきまして、港町つばさクリニックがリニューアルオープンいたしました。消化器のご専門である院長の永野 智久先生に解説して頂きます。

内視鏡検査について

★胃カメラ編★



永野智久 先生

胃カメラは食道・胃・十二指腸を観察し、逆流性食道炎、慢性胃炎、胃ポリープなどの良性疾患や、食道癌、胃癌などの悪性疾患がないか確認します。

胃カメラは経口内視鏡と経鼻内視鏡の2種類があり、それぞれ長所と短所があります。経口用は経鼻用に比べて画像解像度や操作性に優れており、詳細な粘膜観察や内視鏡治療の際に用います。一方で、経鼻用は経口用に比べてスコープ径が細いため咽頭反射による苦痛が少なく、咽頭反射が強い方や初めての方、良性疾患の経過観察の際に用います。

検査には前日夜からの絶食が必要ですが、大腸カメラの際の準備(検査用食や下剤)はなく、鼻や喉にスプレーなどで麻酔をするだけです。検査時間は目的にもよりますが5・10分程度で、肉眼的に(見た目で)判断つかない場合には病理組織(生検)による診断をします。設備が整った病院では鎮静剤を用いた経口内視鏡も選択できますが、近くの医院やクリニックでは鎮静剤を使わない胃カメラが多いかと思われます。

★薬局からのお知らせ★

「処方箋をアプリで！」

薬局の待ち時間に「不満をお持ちの方がかなりいらっしゃる」とお聞きしています。たとえば、

「お子さんが流行性疾患にかかり、他の人に移してしまうか心配」
「介護やお世話している方と一緒に待っているが、待っていること自体が不安」
「仕事の帰りにちよつと寄るだけなのに」

と様々な方々がいます。
当薬局では、**アプリ**を使って**処方箋を写真で送信**していただければ、「いつでもできるか」または「できました」と**メール等でお知らせ**します。処方箋を持参し、お薬と交換します。

介護保険をご利用の方は、ご自宅までお薬をお届けし、キチンと飲めなかったり、飲ませられなかったりする方はご自宅でお薬を管理させて頂くサービスもあります。詳しくは、港町薬局 職員にお聞きください。

港町薬局オススメアプリ

①スマホ予約↓

ご利用・登録は無料! まずはご登録から!

<http://4yaku.jp/10084>



URLを打ち込み、またはQRコードを読み込んでサイトにアクセス!

②EPARK人気施設の予約・順番受付サイト

EPARK