

# 10 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

## 薬と健康の週間

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院

気持ちの良い季節となりました。以前は9～10月が全国的に運動会シーズンでしたが、最近は、5～6月に開催する学校も少なくないようです。『スポーツの秋』はもはや縮小傾向？いえいえ、体を動かすのに適した季節であることは間違いありません！『食欲の秋』でもありますので、気持ちよく運動して、美味しい物を食べましょう！

## 今月の健康ニュース

### ◆薬の効果って？

頭が痛くなったら鎮痛剤、お腹が痛くなったら正露丸、目に違和感があればすぐに目薬・・・

いまや「ちょっと異常があつたらすぐに薬」と思っている人も少なくない世の中ですね。また逆に「薬は悪、絶対飲んじゃダメ」と極端なご意見の方もいるようです。

薬について覚えておいていただきたいのは、「すべての薬が症状を治すわけではない」ということです。例えば、鎮痛剤は痛みを感じなくさせるためのものであって、頭痛や生理痛の原因を解消してくれるわけではありません。風邪のときの抗生物質も同じことで、薬の力を使って菌をやっつけているのであって、飲んだ人の免疫力がアップする効果はなく、体調が変わらなければまた風邪を引いてしまいます。

### ◆不調の原因があることを忘れずに

しかし、このように痛みを感じなくさせたり、体が変わって菌をやっつけてくれるだけでも期待すべき効果もあります。どうしても手が離せない仕事があつたり、どうしてもやっしまいしたい家事があつたりするときに頭が痛くて仕方なくなつたら？

健康のためには痛みの原因にアプローチするべきでしょう。でも時間がないなら一時的に痛みを忘れ、仕事や家事の効率をアップさせるために『薬』という選択肢をとるのも一手です。その時はあとで必ず痛みの原因と向き合ひましょう。忙しい現代人は、そういう一時的な薬との付き合いはあっても構いません。しかし、「薬があるから大丈夫」ではなく、不調が発生しない体づくりする考えにシフトしていけるといいですね。



### 【旬の食材 さといも】

イモの中でも水分が多いため、ジャガイモなどに比べて低カロリー。そしてあの独特のぬめりは、ガラクトンという炭水化物とたんぱく質の結合した粘性物質によるもので、ガンや潰瘍の予防に効果があるといわれています！



### 【休診のお知らせ】

江ノ島整形外科・外科 10月10日(土) 休診  
のなかこどもクリニック 10月9日(金) 休診  
10日(土) 休診

### 『薬と健康の週間』とは・・・

厚生労働省を中心に行っている、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを知ってもらう活動週間です。

#### 実施期間

10月17日～23日