



## 正しい受診と生活習慣の改善

マインド薬局 薬剤師 中井裕子氏

「医食同源」という言葉があります。体の健康を保つという事に於いては医療も食事と同じであるという考え方です。近年の健康状況をみると、死亡順位第1位が「がん」第2位が「脳疾患」第3位が「心臓病」とすべて生活習慣病に起因するものとなっています。薬局への処方箋の薬を受け取りにみえる方の内容もやはり糖尿病・高血圧症・高脂血症・心臓病の薬が目につきます。

服薬する際に大事な事は、まず処方された薬をきちんと飲んだ上で、健康度の改善を図って行くことです。自分で勝手に調節することは、医師の治療方針を邪魔する事となり薬が増えていく原因となります。服薬の際に生じた体の変化、例えば吐き気、嘔吐、下痢、便秘、頭痛などはすぐに担当薬剤師、医師に申し出て、薬と体のことを把握してもらうことが大切です。必要とあれば、医師による薬の変更が行なわれます。受診する者としての責任があることも自覚しましょう。

特に生活習慣病の場合、薬にばかり頼ってはいけません。基本は、生活習慣の改善です。振り返りをする事で原因は自ずとわかります。過食だったり、偏食だったり等、生活改善には意志の力が要求されますが、努力して健康になるほどに、それは「なーんだ、こんなことだったのか」という喜びに変わります。

日々の食事は健康をつくり、維持する大切な源です。適度な運動も忘れないようにしましょう。

### 『心が元気になる相談室』 開催のご案内

今月の開催日は、「**12月17日(月) 13:30～**」

場所は、「**末吉中央公民館**」です。

事前予約が必要ですのでこちらの連絡先までご連絡ください。

	担 当 課	担 当 係
連絡先	本 庁・保 健 課	健康増進係 (0986 - 76 - 8806)
		福 祉 係 (0986 - 76 - 8807)
	大隅支所・保健福祉課	福 祉 係 (099 - 482 - 5925)
	財部支所・福 祉 課 (福祉事務所)	社会福祉係 (0986 - 72 - 0936)

## 10月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(10/17～10/20)

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄				
	メス	304	737,100	1,361	360,623
	去勢	434	656,250	1,461	430,670
	計	738	737,100	1,420	401,815
曾於地区	雄	1	472,500	1,817	472,500
	メス	707	863,100	1,348	357,214
	去勢	920	690,900	1,458	431,708
	計	1,628	863,100	1,411	399,382

12月のせり市は、12/17～12/20の予定です。

※価格は税込です。