



## スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！



猛暑を越した過ごしやすい季節は、年間を通じて心身ともにリラックスします。  
秋の過ごし方は様々ありますが、みなさんはどんな秋がお好みでしょうか？

今回のテーマ

### 《 眼精疲労 》

読書の秋。どうしても眼を酷使してしまいがちです。そこで、今回は目の病気について取り上げます！！

#### \* 眼精疲労とは？ \*

眼が疲れ、視力が落ちる・物が重なって見える・眼の痛みが主な訴えです。  
時には悪心・嘔吐をも起こすような状態を言います  
単なる疲れ目ではありません。症状が進行、重くなったものが眼精疲労です。



#### \* 原因 \*

度数の合わない眼鏡を使用している。  
老眼の初期などで長時間に及ぶ、近くを見る作業を行った場合。  
パソコン作業。

....など理由はさまざまです。

#### \* 予防・治療 \*



眼鏡の調節

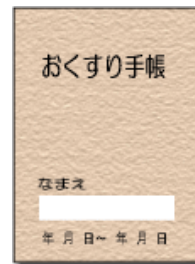
パソコンを使用する機会が多い方⇒ 適度な休息を取る。もしくは、ビタミン B12 を含む点眼薬が有効な場合もあります。



#### \* 薬剤師より一言 \*

休憩し、眼を休めるなどの対応を行っても疲れや痛みが続く場合、なるべく早く専門医の診察を受けるようにしてください。

# お薬手帳をお持ちですか？



♪ 分かりやすいあるある会話形式でご紹介します ♪

薬剤師 「お薬手帳はお持ちですか？」

⇒Aさん 「持ってないわ」

薬剤師 「今現在服用している薬はありますか？」

⇒Aさん 「えーっと、、血圧の薬！名前は何かしら、、」

## こんな時に！！

お薬手帳とは、処方された薬の名前や飲む量、回数や飲み方、さらには薬の副作用歴やアレルギー歴などを記録するものです。お薬手帳を提示するだけで、他の医療機関でもらっている薬の情報を医師や薬剤師が共有でき、薬の飲み合わせの確認や内容の重複を避けるなどのリスクを軽減し、安全にお薬を服用することができます。また突発性の病気や事故に対しても、お薬手帳を持っていれば医療機関同士の迅速な対応も期待できます。お薬手帳は調剤薬局ならどこでもお渡ししていますので、処方箋を渡す際に薬剤師や事務に声をお掛け下さい。

### ☆もっと知ろう☆

### サプリメント

～～プロバイオティクス・プレバイオティクス～～

～～シンバイオティクス～～

みなさんこの三種類をご存知ですか？

プロバイオティクスとは…

乳酸菌やビフィズス菌などのことです。

これらは、腸粘膜表面の微生物や酵素のバランスを改善、免疫機能を刺激し、乳製品(ヨーグルト)整腸剤などに含まれます。



プレバイオティクスとは…

もともとお腹に存在している腸内細菌や

有用菌の栄養源、住みかとなるオリゴ糖や食物繊維のことで、これらの菌の増殖を促します。

シンバイオティクスとは…

両者を合わせたもので、

ビフィズス菌にオリゴ糖を添加したりします。

市販されている**特定保健用食品**の成分を見てみましょう！

ただし、同じ成分を同時接種することで下痢などを起こしやすくなるので注意が必要です。



特定保健用食品は「お腹の調子を整える」など、特定の保健の目的が期待できることを表示できる食品です。

### 医食同源

### ～漢方講座～

ささげ(大角豆) [ササゲ属][マメ科]

\*\*\*\*\*

「薬用部分」

種子、根



「成分」

たんぱく質、でん粉、セルロース、ビタミン B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>などが含まれます。

「薬効と薬理」

種子には腎機能を増強する作用があり、嘔吐、口渇、下痢、頻尿に用いられます。根は消化不良、でき物に使用されます。

「使用方法」

種子は煮て食べます。

根は煎じて服用しますが、

でき物には根を潰して患部に塗布します。

種子



根



花と実

