



9月イルカ通信



第5号

くすりを知ろう

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品（後発医薬品）って何？

新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性が同等な薬のこと。

先発医薬品との違いは？

有効成分は同じだが、有効成分以外の添加剤が異なる場合がある。ジェネリック医薬品は、研究・開発費が少なく、済むため低価格で提供できる。

後発品 = 安くて効果は同じ！

国や健康保険組合ではジェネリック医薬品の使用を推奨しています。現在、日本では医療費の増大により財政が危機的状態になっているため、低価格なジェネリック医薬品の普及が求められています。



後発品の有無は薬局で確認を。
変更を希望する場合は、薬剤師にお声掛けください。変更できない場合もあるので、まずは相談から！

秋が旬のくだもの



旬は9～12月。ポリフェノール、カリウム、食物繊維が多い。コンポート(砂糖煮)、サラダなどに。



旬は8～11月。抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富。糖(ブドウ糖)の補給にも良い。



旬は7～11月。カリウムが豊富。ざらざらとした食感「石細胞」と呼ばれる食物繊維の一種のため便秘にも効果あり。



旬は10～11月。ビタミンA、C、タンニン、葉酸などが多い。食べすぎは鉄の吸収阻害や便秘を起こすので注意。なますや和え物などに。

～果物を選ぶときは～

- ①色ツヤがよく、色ムラのないものを選ぶ。
- ②適度な固さがあるもの。やわらかいと熟しすぎかも？
- ③香りを確認！食べ頃になると香りが強くなるものも。

便秘を解消したい！

「自分は便秘がちだなあ」と考えている方は結構多いのではないのでしょうか？
身体にも心にもストレスとなる便秘。改善のためにできることをいくつかご紹介します。

便秘が続くと…

- ①腹痛、吐き気、食欲不振
- ②血行不良による諸々の痛み
- ③吹き出物、肌荒れ
- ④だるさ、疲労感
- ⑤精神的ストレス



重大な病気に繋がることも！

原因は？

- ・運動や食事、睡眠等の生活習慣の乱れ
- ・大腸の機能低下
- ・自律神経の乱れ 等による

どうしたら…？

★排便を促す・腸内環境を整えてくれるものを食べる

不溶性食物繊維

便のかさ(量)を増やす



根菜、芋類、豆類、玄米等

水溶性食物繊維

便の水分を増やし、やわらかくする



きのこ類、海藻類、芋類、熟した果物等

乳酸菌・発酵食品

腸内環境を改善



ヨーグルト、味噌、納豆、漬け物等



★自律神経のバランスを整える

- ・朝起きたら…コップ1杯の水を飲む、日光を浴びる
- ・朝昼夕の食事をしっかり摂り、夜遅い食事は控える



★運動やストレッチで、全身の血行をよくするとともに腸を動かす。

あまり気にしすぎず、ストレスを溜めないことも大切です！