保健センターからのお知らせ

●問い合わせ● 鴻巣保健センター（☎543-1561、FAX 543-5749） 吹上保健センター（☎548-6252、FAX 549-2696）
※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所駐車場をご利用ください

鴻巣薬剤師会 市民セミナー

かかりつけ薬剤師制度が始まり２年が経過しました。本制度の理解を深めるため、昨年も好評だった漢方医学者の丁宗鐵さんを講師に招き、漢方について分かりやすく話してもらいます。

とき／４月15日㈰14時30分～（開場＝14時）
ところ／市民活動センター
内容／①講演「薬局（薬剤師）を、賢く選ぼう」 ②講演「スパイスと漢方」
講師／①黒澤　章さん（埼玉県薬剤師会常務理事） ②丁　宗鐵さん（日本薬科大学学長）
定員／80人（先着順）　**費用**／無料
申込み／３月22日㈭の９時から４月11日㈬に電話で鴻巣保健センター

丁（てい）　宗鐵（むねてつ）さん

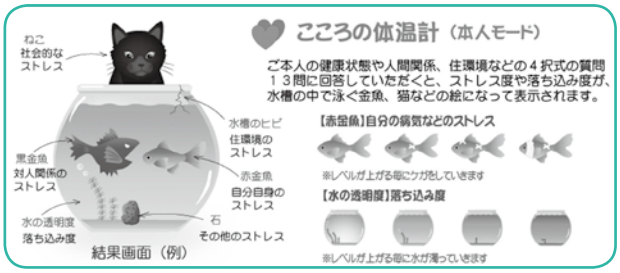
C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限が延長

平成６年頃までに出産や手術による大量出血などの際に、血液からつくられた医薬品（フィブリノゲン製剤・血液凝固第９因子製剤）が使用されたことによって、Ｃ型肝炎ウイルスに感染した方へのお知らせです。特定の製剤によるＣ型肝炎ウイルス感染の給付金の請求期限が平成35年１月16日に延長されました。

問い合わせ／厚生労働省フィブリノゲン製剤等に関する相談窓口（☎0120-509-002）、受付時間＝９時30分～18時（土・日・祝日・年末年始を除く）

心、元気ですか？「こころの体温計」でチェックを！

ご自身や周りの方の心の健康状態などを、携帯電話やパソコンからいつでも気軽にチェックできるシステム「こころの体温計」を公開しています。市ホームページ又は下記のQRコードからご利用ください。



読み取り用 QRコード

○利用料は無料ですが、通信料がかかります
○個人情報の入力は一切不要です
○医学的な判断をするものではありません
○気になることがある場合は専門機関に相談してください

いきいき健康生活

Q 栄養ドリンクの効果や飲む時に気を付けることを教えてください

A 大人が疲れた時などに医薬品の瓶タイプの栄養ドリンクを服用していましたが、最近では、自動販売機で販売されている缶タイプもあり、少し疲れた時などに気軽に買えるため、若い人でも服用することが増えています。栄養ドリンクを簡単に分類すると、医薬品、医薬部外品、清涼飲料水の３つのタイプに分けられます。医薬品、医薬部外品は、虚弱体質、肉体疲労、滋養強壮の効能があり、清涼飲料水は炭酸が入り飲みやすくなっています。いずれも主な成分は糖質、カフェイン、ビタミン類です。糖質に含まれるブドウ糖は、脳を動かすために必要な成分で、血糖が下がり集中力や記憶力が低下するのを防ぎます。疲れた時に甘いものを摂ると良いといわれるのはこのためです。カフェインには中枢興奮作用があるので、眠気を覚まして集中力をアップさせる効果があり、比較的高い即効性があります。栄養ドリンクを服用して疲労回復したと感じるのは、糖質とカフェインによるところが大きいのです。また、一部の栄養ドリンクには少量のアルコールを含むものもあります。アルコールには血行を良くする作用があるので、このことも疲労回復に影響していると考えられます。

ただ、栄養ドリンクは糖質が多いので、糖尿病など糖質制限されている方の摂取には注意が必要です。また、カフェインを繰り返し摂取していると体が反応しにくくなり、効果を発揮するために、より多くのカフェインが必要となることもあります。カフェインを過剰に摂取すると中毒を起こして、最悪の場合には死に至ることもあります。過去にカフェインの錠剤と栄養ドリンクを服用していた人が死亡したというニュースもありました。眠気覚ましの栄養ドリンクの摂取は、この点に注意することも大切です。何事も過剰摂取は良くありません。栄養ドリンクはご自身の状態にあったものを適切に選択して、服用しましょう。

（鴻巣薬剤師会）

【各健診・予防接種】 市では、「４か月児健康診査」「１歳６か月児健康診査」「３歳児健康診査」を毎月実施しています。対象者には、個別に案内を送付していますので、ご覧ください。なお、案内が届かない方や通知日に都合の悪い方は、各保健センターにお問い合わせください。