

スタッフのひとりごと



岡田昌之 (まさゆき)
薬剤師、ケアマネージャー



「腸内細菌」

人の腸管には、300種類以上、約100兆個もの腸内細菌が住んでいます。重さにすると1kgにもなります。これらの腸内細菌は、有害物質を生成し腸内を腐敗させる悪玉菌と腸内環境を健康に保つ善玉菌とに大別されます。健康な人は、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが保たれているのです。老化やストレスなどによって、身体の抵抗力が低下したときなどに悪玉菌が増加してこのバランスが崩れることがあります。バランスが崩れると外からの病原菌が臓器に侵入して病気を引き起こす原因になります。健康で長生きするためには、腸内のバランスを整えることが重要です。

「養生とは」

養生とは病気にならない生き方。心と体を保ち、命を全うすること。東洋医学では生理機能を調整、改善し、個人レベルでの疾病予防と保健ないしは回復促進と再発防止を達成すること。人間の体を車に例えると

- 1・エンジン：脳、内臓、筋肉、下腿の筋肉を調べる
片足立ちで何秒続けられるか。30歳代で50秒、50歳代で30秒、70歳代で15秒
- 2・アクセル、ブレーキ：自律神経、筋肉量を調べる
利き足でない方のふくらはぎを親指と人差し指で計る
- 3・ガソリン：血液、リンパ液、肺活量を調べる
鼻をつまんで何秒堪えられるか。50歳代で60秒
持久力を調べる。椅子から立ち上がる、座るを繰り返す。仰向けに寝てお尻をあげ10~20秒止める。以上、継続は力なり。



岡田絹子 (きぬこ)
登録販売者



岡田乃布彦 (のぶひこ)
管理薬剤師
研修認定薬剤師
ケアマネージャー

「便利だが不足である」

今年の4月から薬価、病院のお薬の価格が変わり、6月から、病院も歯医者さんも薬局も診療報酬が変わります。そして、介護保険・介護報酬も変わります。医療の大きな変化は、医療DXといいIT化がすごく進み、マイナ保険証を使用し受付を患者さんの顔認証から始まり、医療情報が医師・歯科医師・薬剤師が共