

くすりと健康のはなし

薬包紙

第81回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
ぎふ薬事情報センター委員
吉田 達彦



いつも起床時間は決まった時間ですか？朝食は毎日食べていますか？和食で？パン食ですか？

人の健康には、遺伝子レベルで備えている体内時計を整える朝がカギになります。朝起きて、カーテンを開けて光にあたることで中枢体内時計がON、さらに朝食で末体内時計がONになります。朝食は胃結腸反射、お通じを促しますので、なるべく形のあるものをお勧めします。和食でおかずを摂られるのが良いです。おかずを先に食べると過血糖を防ぎ、エネルギー供給を持続させます。菓子パンだけではエネルギー不足、漢方薬の考えでは、小麦（シヨウバク）は体を冷やします。

朝食のおかずには適量のタンパク質が必要です。人体構成材料の約60%は水分、その次に多いタンパク質は、アミノ酸で結合構成されています。朝食を食べて、動くこと、生活することで、食事は消化分解、体内に必要な生体材料に変換合成されます。例えば、アミノ酸からはアドレナリンやセロトニン、さらに睡眠ホルモン、ペプ

いつも起床時間は決まった時間ですか？朝食は？

チドホルモン等に体内変換されます。実は、病気を治す材料は食事です。

一方、夜眠れないなら、そんなに早く布団に入らないでください。加齢により睡眠時間は短くなることが分かっています。夜に朝食の準備を少しだけでも行うのは如何でしょうか。ベンゾと呼ばれる睡眠薬を世界中でも多用しているのは日本人だけです。不適切な薬、不規則な食生活、乱れた睡眠、横になり過ぎは、糖代謝異常や認知症、筋力低下等を引き起こします。

人体は、「調整された膨大な化学反応の集合体」です。加齢や病気により、人体の化学反応調整にズレが生じます。このズレを元通りに、健康に近づけるために、薬が必要となることもあります。多くの薬は、病気を治す道具です。道具は、時に副反応を起こすことがあります。薬の服用期間での生活変化、食事、排泄、睡眠、運動、認知機能の体調変化については、ぜひ、薬局やドラッグストアの薬剤師にお話してください。

痛みの専門外来 名鉄岐阜駅前 (ペインクリニック)

全身のあらゆる痛みに対応する「ペインクリニック」をご存知ですか？

Q1 ペインクリニックって何ですか？

痛みの治療を専門に行うクリニックです。当院では主に神経ブロック療法を用いて治療をします。神経ブロックとは、痛みを感じている神経またはその周囲に薬を入れ、一時的だけではなく、長期間にわたり痛みを取り除く方法です。

Q2 対象になるのはどんな病気ですか？

基本的にはどのような痛みにも対応します。頭の方から足の先まで痛みに関することなら何でもご相談ください。

Q3 保険は適応されますか？

当院の診療は全て保険診療です。安心して来院ください。

腰・足の痛み

腰部脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア
ぎっくり腰・坐骨神経痛・圧迫骨折・しびれ

肩・腕・手の痛み

頸椎椎間板ヘルニア・頸椎症・肩こり・寝違い
四十肩・五十肩・しびれ

その他の痛み

带状疱疹の痛み・頭痛・三叉神経痛
肋間神経痛・背部の痛み
原因不明の痛み



医学博士 荒見 和行
岐阜大学医学部 非常勤講師
ペインクリニック学会 専門医

【経歴】岐阜大学医学部卒業後、岐阜大学医学部附属病院にてペインクリニックに従事。平成22年4月より、岐阜大学医学部 麻酔科疼痛治療科非常勤講師に就任。

すみ痛みのクリニック

保険診療

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
7:50~11:40	●	●	●	●	●	●	●
13:20~16:40	●	●	●	●	●	●	●



ペインクリニック内科

予約優先

☎058-212-0666

休診日：日曜・月曜・祝日

朝 8:00より診療 土曜も終日診療

岐阜市長住町2丁目3番地 岐阜ビル5階 ※名鉄岐阜駅北側(ロフト向かい三井住友信託銀行15mの上です)

すみ痛みのクリニック

検索

