

平成 29 年 10 月 22 日(日)
ウォークラリー開催!

認知症の予防
— 生活習慣でできること —

『横浜市立金沢動物公園』にてウォークラリーが行われます。

このイベントは「糖尿病治療に欠かせない運動療法の中でも効果的とされているウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけてもらおう」

という目的で日本糖尿病協会が中心になって行われています。

神奈川県の各病院の糖尿病患者さんや病院スタッフが集まって、ウォーキングしながら、糖尿病を学びながら楽しく運動ができる会です。

受付は、午前 10 時～入園口に集まります。午前 10 時半～動物園を自由にウォーキング。お昼ご飯(各自が用意)を食べた後は「青空糖尿病教室」。終了後は自由解散予定ですが、ウォーキングをして頂いてもOKです。

☆詳しくは同封のパンフレットをご覧ください。

参加には事前にお申し込みが必要です。

ライブラリーにてお申し込み下さい。

(入園料、保険料込みで一人 200 円)。



認知症になりやすいのは?

遺伝、年齢、糖尿病や高血圧症などの血管を傷めるような病気、頭部の外傷、大量の飲酒、うつなどが認知症のリスクとされています。自分でよい生活習慣を身につけていくことで認知症の予防につながると考えられます。

生活習慣でところがけたいこと

栄養のバランスがとれた食事や定期的に運動する習慣を身につけることが認知症の予防になるとされています。食事では、EPA や DHA などのオメガ 3 脂肪酸を含む青魚、抗酸化作用のあるビタミン E や C を含む野菜や果物を意識して、なるべくたくさんの種類の食品を摂りましょう。

運動でも認知症予防

運動が認知症予防に効果があるとされることは、いくつかの理由が考えられます。まず、運動により血圧を下げる効果、血糖値の上昇を抑える効果そして脳の血流を改善して神経細胞の活動を促進させることなどが期待できます。疫学的研究でも、運動している人のほうが認知症の発症が少ないことが示されています。

運動の種類としては、少し息が上がるぐらいの有酸素運動を定期的に行うのが有効です。その際、運動をしながら記憶や計算などの認知機能に関係することを加えると効果的です。たとえば、「か」で始まる言葉をできるだけあげる、などをしながらウォーキングをして、さらに脳を活性化させましょう。

日本医師会 「健康ぷらざ」より

ジェネリック医薬品 Q&A

薬剤部

ジェネリック医薬品は、近年、CM 等でも放送されており、調剤薬局でお薬を渡されている方も増えてきて、身近な存在になっています。しかし、実際にどのようなお薬なのかと考えると、よく分かっていない方も多いと思います。今回は改めてジェネリック医薬品について解説します。

Q1.ジェネリック
医薬品ってどんな
薬なの？

・A1.「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は、「新薬（先発医薬品）」の特許が切れたあとに販売される、新薬と同じ有効成分、同じ効き目の価格の安いお薬です。

Q2.どうして
安いの？

・A2.新薬に比べて、開発費や販売費が抑えられるためです。新薬の開発には10～15年ほどの歳月と数百億円以上の費用がかかります。ジェネリック医薬品は、すでに安全性・有効性が確認された有効成分を使用しているため、約3年という短い期間での開発が可能です。そのため、新薬に比べて少ない費用で開発することができます。

Q3.どのくらい
安くなるの？

・A3.糖尿病治療薬の先発医薬品と後発医薬品を比較したものが下記の表です。後発医薬品は製薬会社多数にて、一例をあげています。

先発医薬品名	(写真)	先発医薬品 薬価	後発医薬品 薬価	(写真)	後発医薬品名
バイスン OD 錠 0.2mg		35.00 円	14.50 円		ボグリボース OD 錠 0.2mg 「サワイ」
アマリール錠 1mg		17.10 円	9.90 円		グリメピリド 錠 1mg 「日医工」
メトグルコ錠 500mg		16.70 円	9.90 円		メトホルミン 塩酸塩錠 M T 500mg 「日医工」