

調剤部通信
NO.17

**鶴ヶ島保健センターにて
女性の美と健康講座開催**



先日、鶴ヶ島市にある鶴ヶ島保健センターにて、女性の美と健康講座を地域住民の方々に對して行ってきました。

女性の健康力・・・女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要とさ

れ、厚生労働省では、毎年3/1～3/8までを「女性の健康週間」として展開することとしています。

女性の美に欠かせないのが女性ホルモンです。この女性ホルモンの低下により、様々な症状が五月雨式にでてくるのですが、そのときに、あちこちの診療科で薬をもらってしまうとポリファーマシー（お薬の種類も量も多いこと）の状態になってしまい、そのことが原因で体に不調をきたしてしまうこともあります。

そうならない為にも、まずはご自分の身体の状態を知り、どう身体のケアをするかを知ること、将来の美と健康を手に入れられるかが決まります。

ひとつの方法として女性ホルモンに似た働きをする大豆イソフラボン（納豆、豆乳などに含まれていま

す）の摂取がその役割をはたしますが、腸内細菌でうまく代謝されないとその効果は得られず、日本人の2人に1人がその効果を得られていないと報告されています。



そこでおすすめしたいのが、サプリメントのエクエルです。エクエルは大豆イソフラボンが上手く代謝出来ない方も、体内で代謝されて生成されるエクオールが成分として入っている為、摂取することで女性ホルモン様の働きを得ることが出来ます。

坂戸調剤センター 川浪明子

健康ショップ取扱い開始 エフケイ調剤部の一部の店舗にてe健康ショップの取扱いを開始しました。これによりe健康ショップのサイトで取り扱っている約2万アイテムの品物を調剤薬局の店舗で扱えるようになります。

利用方法は左記のアドレスにアクセスし、品物をサイト内で注文します。指定した店舗にて品物の受取が可能となっておりますので、お近くにエース薬局がありましたら、是非ご利用してみてください。



<https://www.ekenkoshop.jp/>