



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

「食の大切さ」「を学び  
「楽しく健康づくり」「を体験！  
「健康・食育講座」を開催！

関心度高い！

「食」と「健康」

会場は定員オーバー！

10月28日（日）に行われた「堀と柳の秋まつり」・「農業まつり」に合わせ、村上管内在住の小学1～3年生と保護者を対象としたおやこdeつきさら「健康・食育講座」がのくむで開催されました。



主催は村上保健所で、当日は村内外から定員を超える参加となりました。



関川村森林組合では『あらかわ生しいたけ』の収穫とパック詰め体験に挑戦。森林組合の職員から「関川村は県内有数のしいたけの産地であること」「清流荒川の水を使っている、足（柄）の部分も

おいしく食べられること」などについて教わったほか、実際にしいたけの収穫体験。袋いっぱいに大きなしいたけを収穫できた子どもたちは大喜びでした。

一方、のくむでは大豆つまみやボトル巻き上げなど、その場でできる運動で体力年齢がわかる新体力測定と、紙芝居や食育クイズなどの食育ミニセミナーが行われ、参加した親子は楽しく真剣に取り組んでいました。

また、村の食生活改善推進員の皆さんは、村や村上地域の特産品を使ったおいしい試食を配布。子どもたちからは「しいたけの収穫体験が楽しかった」「おいしいしいたけだとわかった」「体力測定は難しかったけど楽しかった」との感想がよせられました。

今後もイベントやPR活動を予定しています！



堀と柳の秋まつり会場でも村のスポーツ推進委員の皆さんに協力いただき、新体力測定や健康づくりの展示ブースを設けました。あいにくの雨で参加者が少なかったのが残念でしたが、新しい試みとなりました。村でもいろいろな場面で健康・食育・地産地消・運動などの大切さをPRしています。様々なイベントや催しを予定していますので家族一緒にお出かけしてみたいかがでしょうか。

# 関川村包括支援センター通信④

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

## ■冬こそ健康づくり

いよいよ冬到来。外出の機会や畑などの農作業が減ってくる冬は、高齢者にとって、春が訪れるまで自分の体力と体の機能をどうやって維持していくか、実はとても大切な時期なのです。

寒い冬でも毎日よく体を動かせば体力の低下を小さくすることが可能です。そのうえで、身体を支える筋肉を鍛える運動で更に老化防止につながる事が分かってきました。この研究が介護予防のための運動プログラムに生かされ、今や全国津々浦々に普及しています。

地域で「高齢者に取り組んで欲しい運動」を冬の間にも老人クラブや地域の茶の間で普及したいと考えています。希望する団体やグループは遠慮せずにご相談下さい。

## ■研修会に参加

### しませんか

現在、在宅で介護を受けて

いる方は280人を超えています。中でも妻や親を介護する男性介護者が年々増加しています。女性と違って、男性介護者は孤立しがちです。自分の悩みや辛さを身近な人にさえ相談する事が苦手だからです。

いつまで続くか分からない辛さでいっぱいになった時に高齢者への「暴言、暴力」や「介護放棄」という虐待行為を無意識にしてしまうのかもしれない。誰もがいつかは介護する人、される人です。その日のために今から「介護」について学んでみませんか？

○12月10日(月)

13時30分～15時

○村上市教育情報センター

○講演「いつかは介護する人、される人」

講師 荒川 不二夫氏

\*どなたでも参加できます。村からマイクパスを用意しますので、参加希望者は地域包括支援センターまでお申し込みください。

# 健康講座

95

## ジェネリック医薬品について

新潟県立坂町病院 薬剤部 石井 良

最近テレビで「ジェネリック医薬品」という言葉をよく耳にしませんか？また調剤薬局で「ジェネリック医薬品に変更されますか？」と聞かれることはないですか？ジェネリック医薬品とは新薬（先発医薬品）と同じ有効成分で、効能効果が等しいと国に認められた医薬品です。新薬の特許期間の終了に伴い、厚生労働大臣の承認のもと他のメーカーより新たに製造販売されます。開発費用が新薬に比べて抑えられるため、薬の値段も安く抑えることができます。

ジェネリック医薬品の普及は厚生労働省より推進されている事業ですが、欧米諸国での普及率5～6割に比べ、日本では2割と、まだまだ低いのが現状です。坂町病院内で使われる薬は全体の1割台となっています。この原因としては、欧米との医療保険制度の違い、日本ではジェネリック医薬品が推進されてまだ間もないこと、国民性の違いなどがあると言われています。より普及を高めるために、2008年からは医師が書く処方せん形式に変更がありました。処方せんに医師がジェネリック医薬品への変更は認めないというサインがない限り、原則的には患者さんの希望で先発品またはジェネリック医薬品を調剤薬局で選べるようになりました。このコラムを読んでいる方の中で、もし服用しているお薬の費用が気になっている方がいれば一度、病院または薬局に聞いてみてはいかがでしょうか？

ジェネリック医薬品のメリットはもちろん薬の値段が安いことにあります。選ぶ薬にもよりますが、だいたい3～5割自己負担額を抑えることができます。しかしその反面いくつかの問題も指摘されることがあります。

お薬の中身を覗いてみると大きく分けて有効成分と添加物に分けられます。添加物は薬の形を整えたり、体内での溶けやすさを調節したり、矯味などの目的で使用されます。各メーカーによりこの添加物が異なることがありますので、例えば錠剤なら大きさ、お口の中での溶けやすさで飲み易さが異なることがあります。粉薬なら薬の味により飲み易さが異なることがあります。また貼り薬では剥がれ易さに違いがあります。

薬の値段も大切ですが、自分に合った薬を使用することが長期に渡って薬を続ける上では大切だと感じます。今日では医療機関で処方された薬をただ飲むのではなく、十分な薬の説明を受けた上で、患者さん自身が利益にかなった薬を選択する時代になってきたのかもしれないですね。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111