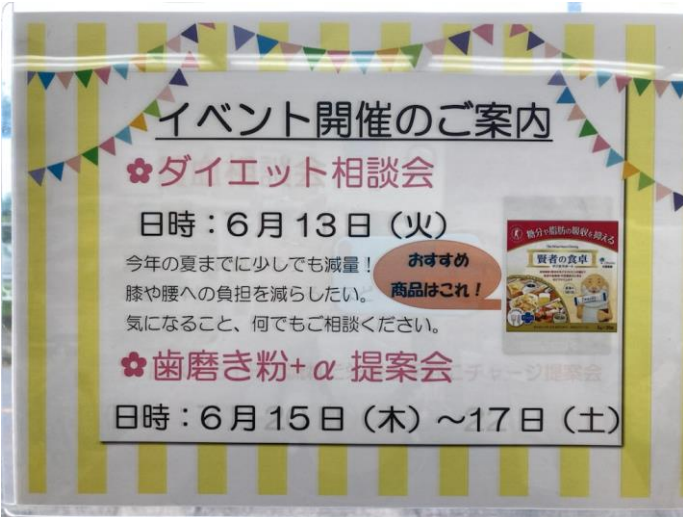


健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 6 月 24 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局 沼南店
店舗住所	千葉県柏市大津ヶ丘4-25-5
催事名	ダイエット相談会
開催日	2023 年 6 月 13 日 ~ 2023 年 6 月 13 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 「ダイエット」についての素朴な疑問・質問への回答。</p> <p>3、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知 コーナー設置による関連商品の展示 当日の声かけ</p> <p>4、開催の様子 30歳代の女性が参加。 夏に向けてダイエットをしているが体重が減らない上に疲れやすいなどの体調不良があり相談しに来局。</p> <p>【相談者】 ダイエット目的で1日1食にしています。健康面も考えて食事内容には気を付けていると思うのですが、健康にダイエットできる方法ってありますか？</p> <p>【薬剤師:萩田】 ダイエットで問題となるのは、適切な体形についての認識不足や、「やせているほうがいい」という価値観の普及、氾濫した様々なダイエット法など種々の因子が影響を及ぼしていると考えられています。そして誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高めます。</p> <p>鉄欠乏やそれに伴う貧血は、だるい・疲れやすいといった自覚症状や発育障害などをもたらします。鉄欠乏を防ぐには鉄を豊富に含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑葉野菜をしっかり食べ、その吸収を高めるビタミンCなどを含む果物なども組み合わせ、バランスの良い食生活を送ることが大切です。月経のある20~40歳代の女性では、鉄は1日に10.5mgと不足のリスクが少なくなると考えられていますが、実際には多くの女性で不足していることが指摘されています。無理なダイエットや偏った食生活は、鉄以外にも健康を維持する上で大切な栄養素の不足を招きます。また「食べない」といった無理なダイエットを繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。</p> <p>さらに「やせ願望」が深刻化すると、「神経性食欲不振症(拒食症)」や「過食症」を招く恐れがあります。いずれも摂食障害ですが、前者は太ることを恐れて食物を避けるために極端なやせを伴います。多くは思春期から青年期早期にかけて発症すると考えられています。後者は週に数回・数ヶ月間にわたる過食と、体重増加を防ぐための不適切な代償行動(嘔吐、下剤の使用など)の両方が存在し、拒食症よりは発症が遅い傾向があります。</p> <p>摂食障害が慢性化すると、無月経や低血圧・不整脈など多くの健康障害を招く恐れがあります。摂食障害の要因には、強い「やせ願望」以外にも不安やストレスなど精神的な要因もあります。まずは適切な体重を理解し、誤った「やせ願望」を持たないようにしましょう。また食べることに以外に、体を動かしたり趣味など持ってストレスを解消してみましょう。</p> <p>適切な食生活が、自身の健康の維持・増進にとって大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう。</p> <p>※薬剤師からの回答で適切な「ダイエット」への理解が深まり、大変納得した様子でした。 相談会実施により相談者の疑問解消と健康増進に繋げることが出来、地域医療に貢献できたと思われる。</p> <p>5、参加者人数 松尾、渡部、曾我部、萩田、高橋、上野、和田、笹野、市村</p>
活動写真	 <p>The image shows a poster for two events. The top event is 'Dietary Consultation' (ダイエット相談会) on June 13th (Tuesday). The poster mentions 'This summer, let's lose a little weight!' and 'Recommended product is this!' with an image of a product. The bottom event is 'Tooth Grinding Powder + alpha Proposal Meeting' (歯磨き粉+α提案会) from June 15th (Thursday) to 17th (Saturday).</p>