健康ガイド

ワンポイントアドバイス

漢方薬は安全？

川口市立医療センター
内科（総合診療科）　村中（むらなか）　将洋（まさひろ）

近頃、ドラッグストアや薬局へ行ったときに、販売されている漢方薬の種類が豊富になったことに驚かされます。

私が漢方の勉強を始める以前から処方しているなじみの深いものから、ほとんど使用しないようなものまで、販売されている漢方薬は多種に渡ります。

いろいろな漢方薬が購入できるようになったのはよいことと思いますが、市販されている漢方薬は、“第2類医薬品”といって、薬剤師または登録販売者が常駐している店舗であれば販売可能な薬です。薬を購入する際は、服薬指導の義務はなく、「購入者から情報提供を拒否された場合を除き、極力商品の情報を伝えなければならない」という努力義務の制限にとどまっています。つまり、薬剤師から薬の説明や、服薬指導を受けなくても、漢方薬を買って服用することができるということになります。しかしながら、漢方薬にも副作用があります。むくみや肝機能障害のほかに、低カリウム血症や間質性肺炎などの重篤な副作用も報告されています。

漢方薬を服用する場合は、医師の診察を受け、経過観察を行った上で服用するのが最も安全と考えます。日本東洋医学会の認定を受けた漢方専門医の診療を受けるのが最も確実ですが、漢方専門医は全国に2,000人程度と多くありません。幸いにも漢方薬の普及により、一部の漢方薬の使用に習熟した医師も増えてきています。

保険で処方できる漢方薬もありますので、試したい薬がありましたら、まずはかかりつけ医に相談いただく方が良いと考えます。

すこやか生活習慣

朝ごはんを食べていますか

朝ごはんのメリット

- 体温が上がり脳と体がすっきりと目覚め、活動する力になる
- イライラ防止になる
- 生活リズムが整いやすくなる
- 腸を刺激し、排便を促す

このように、朝ごはんにはたくさんのメリットがあります。朝ごはんを食べる習慣のないかたは、食べる習慣をつけるために、手軽に食べることができる果物やヨーグルトなどから始めてみてはいかがでしょうか。朝ごはんを食べる習慣がついてきたら、ご飯やパンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜を追加してみましょう。さらに、野菜を追加したら栄養バランスが良くなります。

朝ごはんのはじめかた

ステップ1
- バナナ+牛乳
- フルーツヨーグルト
- 野菜ジュース
- チーズ

ステップ2
- 卵かけご飯
- おにぎり+納豆
- 食パン+サラダチキン

ステップ3
- おにぎり+ゆで卵+きゅうり
- 食パン+ハム+チーズ+サラダ

ステップ4
1日3食、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく！

問 地域保健センター　☎048-256-2022　FAX048-256-2023

イベントスケジュール

6月

5日(日)
歯と口の健康フェスティバル
場 リリア1階展示ホール

4日(土)～19日(日)
川口市寄贈作品展－森敬介の描く風景－
場 アートギャラリー・アトリア
→19ページ

川口市広報課職員による ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市公式アカウント
LINE ID @kawaguchi_city
※きらり川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール

人（ひと）

声のぬくもりを届けたい

ラジオDJ　中本（なかもと）　真理（まり）さん

『街の放送局』として市民に愛されるFM Kawaguchi。週に一回、生放送を担当しリスナーから寄せられるメッセージと会話をするように番組を進めていく。「集会を開いているような感覚」と語る。

幼少期は声がか細く、会話をしていても聞き返されることの多い引っ込み思案な性格だった。その反面、授業中の音読の時間が楽しみだったという。「みんなが自分の発した言葉を聞いてくれている感覚が好きだったんです」。声を操る職業を目指す原点である。

兵庫県で育ち、大学卒業とともに上京。夢だったラジオドラマの声優になるため声優の養成学校へ入学。実力が評価され、特待生としての入学だったが、順風満帆にはいかなかった。何百ものオーディションを受けたが実らず、「実力の差に圧倒される毎日だった」と振り返る。やがて一年が経ち、特待生としての資格は剥奪され同時に自信も失った。

経験を積み、自信を取り戻すために、イベントや結婚式での司会業やコールセンターなど『声』を使うことなら何でもやった。さまざまな仕事を掛け持ちしていたあるとき、FMラジオ局の立ち上げを担当していたプロデューサーと仕事を通して出会い、意気投合。開局メンバーとして声がかかったのがFM Kawaguchiであった。『『自分が話すこと』に注力するのではなく、相手の反応を観察しその場を進めていく。相手が何を求めているのかよく考えるようになりました」。司会業の経験がラジオDJという仕事に活きた。

「川口市を隅から隅まで調べることが趣味になりました。この仕事と出会っていなかったら、ここまで一つの街に愛着と興味を持つことはなかったと思う。まだまだ勉強不足ですが…川口市のことは自分の故郷よりも詳しく知っています」と笑う。

「ラジオは話す仕事だがそれだけじゃない。手紙やメッセージを受け取り、それに返すことで会話になっていく。文字での会話が普及している現代だが、声だからこそ伝わるぬくもりを感じてほしい。世界中のどこにいても『川口市』を感じることができるFM Kawaguchiはみんなの心のよりどころ。気軽に聞いてほしい。そんな、いつでも帰って来られる暖かい場所が川口にはあった。（彩）