

# ほゆう

会報 34号

平成8年(1996)11月例会時発行

〒271 松戸市松戸新田 24-9-504  
北総歩こう会事務局  
☎ 030-34-58750

## 不健康管理講座

「薬の副作用に警える人の為に」

### ☆薬の「副作用」って？

私たちはだれでも、年に一回や二回は病気をして薬のご厄介になります。薬は病気を軽いうちに治したり、病気を予防する働きがあって、私たちにとっては頼りがいのある味方です。

ところが、せっかく病院で出された薬を“副作用がこわいから”と言って、自分勝手に医師から指定された量の半分だけ服用したり、一日三回のところを一回だけにする人がいると聞きます。

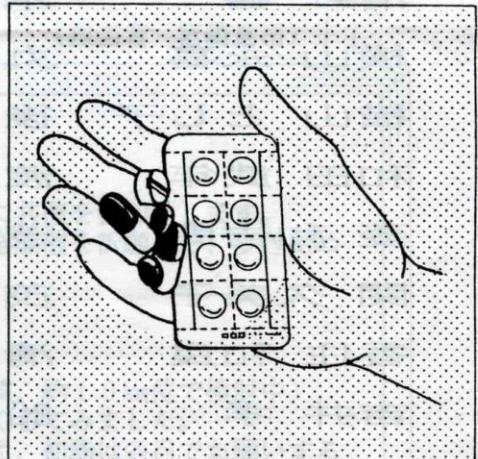
薬の「副作用」とは、その薬を使う目的である作用（病気を治す働き）＝主作用に対する言葉で、主作用以外の、人間にとて有害な作用を意味します。

### ☆どんな症状があるの？

症状は、薬によって様々です。

発熱、めまい、皮膚炎、肝機能異常、血液の異常、貧血、むくみ、幻覚等、じつに多種多様です。

副作用が最も多くあらわれる場所は、発疹等の皮膚で、ついで発熱や頭痛等が一般的な全身症状、三番目には嘔吐、下痢等の胃腸症状の順となっています。副作用があったとされる薬は、抗生素が最も多く、ついで総合感冒薬や解熱鎮痛剤、麻酔剤や睡眠剤等の中止神経に働く薬、血圧降下剤や強心剤等の循環器の薬となっています。



### ☆正しい使い方



薬の副作用を知ると、薬を何気なく飲むことが怖くなるかもしれません。

だからといって、薬を一切使わないわけにはいきません。大切な事は、自分の飲む薬が“何に効き、どのような作用があるんだ”と言うことを良く理解し、医師・薬剤師の指示に従って、一回量、回数、時間をきちんと守ることが大切です。

最近では医師・薬剤師も、薬を渡す時に、何のために必要な薬か、使い方の注意等を説明する事が多くなってきました。勝手な判断で、薬を扱わないように注意したいものです。

## 平成 8 年 完歩対象者について

## ☆対象行事

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 7 新春成田山初詣ウォーカー     | 7. 27 ビール工場見学ウォーカー    |
| 1. 21 千葉県歩け歩け協会・定期総会  | 8. 24 ミニナイト in 江戸川    |
| 2. 4 第4回北総歩こう会・定期総会   | 9. 28 相馬霊場八十八カ所めぐり(5) |
| 3. 10 我孫子の歴史を訪ねて      | 9. 29 " (6)           |
| 4. 14 相馬霊場八十八カ所めぐり(3) | 10. 10 小貝川の花壇公園に      |
| 4. 15 " (4)           | 11. 10 菅生沼自然博物館に      |
| 5. 19 北柏のビール工場祭りに参加   | 12. 8 望(忘)年ウォーク       |
| 6. 9 手賀沼周遊ウォーク        |                       |

上記13行事(15開催日)中、10行事以上に参加された方が対象となります。本年始め、仕事の都合により事務局を休んだ事があり、この関係からか参加の確認が不充分な点も多く、下記に記載させていただく方々の他に、10月例会終了時に於いて、8行事以上参加された方がおりましたら、事務局まで御連絡をお願いします。

☆10月例会(小貝川の花壇公園に)終了時に於ける、8行事以上に参加された会員で事務局が確認をしている完歩対象者は、次の方々となっております。

菊池 維平	鈴木 好次	大神 智恵子
清野 啓	木津 隆典	加藤 洋子
横山 永喜	丸笠 富子	杉川 紀子
横山 とし子	後藤 章	岡崎 千代子
和田 武年	渡辺 肇幸	高橋 二郎
菱 和吉郎	茂木 信男	高橋 隆夫
関 久美子	茂木 利恵子	浅野 操
香住 和良	清水 完浩	浅野 ミチ子
吉井 孝	船山 徹	稻田 史郎
吉井 フサ子	伊藤 強治郎	安藤 和子
中山 弘	宮崎 薫司	佐藤 正
小林 直之	渋谷 三郎	鈴木 康正
森 祯之	菊池 靖	

※特に千歩協総会への参加状況が不明確となっております。 教えて下さい。

## 月例会の案内板

### ☆12月例会 「歩き納め 望(忘)年ウォーク」

北総歩こう会の歩き納めとして、一年の行事を振り返りながら我孫子の自然路を歩いて見たいと思います。

12月のあるけ新聞には掲載されませんので、御注意下さい。

- ・開催日 12月 8日(日)
- ・集合場所：北柏第一公園 (JR常磐線北柏駅下車、徒歩3分)
- ・集合時間：9時00分、歩行距離：約10km
- ・その他：当日は午前中(12:30頃)で終了の予定です。  
行事終了後、希望者による忘年会を開催させて戴きますが、詳細は別紙案内をご覧下さい。

(担当者 宮崎薫司)

### ☆1月例会 「新春成田山初詣ウォーク」

千葉県歩け歩け協会の主催する行事に共催を参加致します。  
新勝寺で皆さんの健康と、一年の安全開催を祈願して、歩き始めを祝いたいと思います。

- ・開催日 1月5日(日)
- ・集合場所：JR成田駅西口広場
- ・集合時間：12時30分(歩行距離、約10km位で検討中)
- ・その他：今回は、集合時間を遅くしてみました。  
境内と参道の混雑を考え、初詣は各自でお願いすることと致しました。

(担当者 古宮 誠)

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

## 事務局より

・本日より、平成9年度の継続手続きを始めさせていただきます。  
今後、予定されるスケジュールを次のとおりと考えておりますが、年末は何かと忙しくなります。できるだけ早めに手続きを済ませていただける様、御協力の程よろしくお願ひ致します。

- (1). 継続〆切り 12月13日
- (2). 取りまとめ 12月14日から順次
- (3). 手帳等発送 12月21日 "
- (4). 日歩手続き 1月11日&18日
- (5). 総会の案内 1月25日から順次

(携電、☎030-34-58750)

## 入会案内

常磐線沿線の自然と歴史、文化等を求めて、毎月一回楽しく歩いています  
入会金、年会費等初年度は6800円  
会員は(社)日本歩け歩け協会会員としても登録されます。

御連絡を戴ければ、入会案内書等を送ります。お友達をお誘いの上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

**ひとり言** <落葉松> 霜枯れた山路をこえてカラマツ林に踏み込めば、晩秋は黄金色の世界である。ここには、北原白秋が歌った8月のカラマツ林のしみじみとした寂しさとは別の、からつとした寂しさがある。カラマツは中部地方の亜高山や蔵王、尾瀬などに自生する日本特産のマツ科の落葉針葉樹であるが、北海道から九州にかけて広く植林されている。

高さ30m以上となり、円錐形の樹冠が目立つ。葉は柔らかく長さ15~35mmの線形で、枝には長枝と短枝とがあって、長枝にはらせん状にまばらにつくが、短枝には20~30枚がキク状に群生します。

春新芽が出ると同時に、雌雄の花が短枝の先に1個ずつ咲きます。芽吹きから新緑へ、黄葉から透明な冬木立へと、カラマツ林は四季折々の彩りを豊かに取り込んで大変美しいものです。



きつつきも来て落葉松は梢より散る

## 12月例会案内

15(日) 鎌倉歴史探訪忘年ウォーク (日本歩け歩け協会)

千歩協会が担当する切通しは、名越(③、④)コースとなります。

④コース(13km)は私・古宮が担当し、JR逗子から程近い亀ヶ岡八幡宮が集合場所となります。

距離の割りには山坂のある、少しきつめのコースである事を御了解の上、是非御参加くださいるように、お願い致します。

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

<編集後記> 今年も例年のごとく東松山へいってきました。

初日から大歓迎をしてくれた雨と泥濘のおかげで、靴は駄目になるし、まめはつくるしで、散々に目にあってきました。子供たちの手前、“びっこ”をひくわけにいかず久し振りに辛い三日間でした。本会の皆様にもお会いしましたが、如何でしたか。



(M)