

別府薬局だより

The Befu Pharmacy News



KOUEISHA

大阪府摂津市北別府町4番6号

TEL:06-6827-3227

発行者 株式会社 光栄舎 大阪府摂津市北別府町4-6
https://kouei-sha.com

2023年11月号 VOL. 6

地域の皆さまに安心と安全をお届けします。
全国の医療機関の処方箋を受け付けています。

11月は霜月



社社の神様は、10月になると出雲大社に集まるため、「神様のいない月」という意味で、一般的に「神無月」といわれます。これに対して、11月には各神社に神様が戻ってくるといことで「神帰月(かみかえりづき・しんきづき)」、「神来月(かみきづき)」、「神楽月(かぐらづき)」などとも呼ばれています。また、「霜降月(しもふりづき)」、「霜見月(しもみづき)」、「雪待月(ゆきまちづき)」、「雪見月(ゆきみづき)」など、霜や雪に関するが呼称が多くなっています。

血液型のおはなし Wikipediaから抜粋

血液型とは？

血液型(けつえきがた)は、血球の表面または内部にある血液型物質(抗原)の有無によってつける個人の区別であり、「ヒトの血清学的体質」、「血液の個人性」、「個人を血清学的に識別する方法」ともいえる。

主な分類方法

抗原は数百種類が知られており、その組み合わせによって決まる血液型は膨大な数(数兆通り以上という説もあり)になる。世界を捜しても、一卵性双生児でもない限り自分と完全に同じ血液型をしている人はいないとすら言われる。

輸血をする場合、ABO式血液型など一部の分類は自然抗体が形成され、型違いの血液を混ぜると凝集や溶血が起きるため、型合わせする必要がある。また、血液型によって、凝集や溶血反応はそれぞれである。また、70万人に1人程度といわれている低確率で一人の人間が複数の血液型を持っている場合は、「血液型キメラ」と呼ばれる(例:A型99% AB型0.1%等)。

ABO式血液型

赤血球による血液型の分類法の一つ。1900年から1910年ごろにかけて発見された分類法で、最初の血液型分類である。

A型は赤血球表面にA抗原を発現する遺伝子(=A型転移酵素をコードする遺伝子)を持っており、血漿中にB抗原に対する抗体が形成される。

B型は赤血球表面にB抗原を発現する遺伝子(=B型転移酵素をコードする遺伝子)を持っており、血漿中にA抗原に対する抗体が形成される。

O型はどちらの遺伝子も持っておらず、赤血球表面にA/B抗原はない。血漿中にA抗原、B抗原それぞれに対する抗体が形成される。

AB型は赤血球表面に両方の抗原(A抗原およびB抗原)を発現する遺伝子を持っており、血漿中の抗体形成はない。

Rh式血液型

赤血球膜の抗原による分類法。1940年ごろから明らかにされた。



Rh-型の人にRh+型の血液を輸血すると、血液の凝集、溶血などのショックを起こす可能性がある。Rh-型の女性がRh+型の胎児を妊娠することが2回以上になると病気・流産の原因となることがある。日本人の99.5%はRh+である。

MNSs式血液型

MN式は1927年ランドシュタイナーとレヴィンによってウサギを免疫して得られた血清より抗体が発見され、抗M、抗Nとの反応で表現型はM・MN・Nの3通りに分けられ、この血液型は遺伝するが、ABOの遺伝子と異なりM遺伝子とN遺伝子に優劣はなく、両方ある場合はMN型となる。一方Ss型は1947年にワルシュとモントゴメリーらによって大文字S抗体、1951年にレヴィンにより小文字s抗体が新生児溶血性疾患の子供を持つ女性や頻繁に輸血を受けて副作用を起こした患者の血清中に発見された、表現型はS・Ss・sの3通りに分けられる。

私たちがよく知っているのは、ABO式とRH式です。そのほか、「MNSs式」、「P式」、「ルセラン式」、「ケル式」、「ルイス式」などなど、多数の血液型があります。

なっば の腸活セミナー

美と健康は
すべて腸から始まる
「食はバランスと習慣」
“まごわやさしい”料理
兵庫県西宮市 なっば

毎食欠かさず食べてますか？

私たちの健康には、“毎日の食事とあなたの腸内細菌の状態”は、とても大切な関係になると思います！

何も食べずに、一日をはじめてませんか？

生物は地球の自転による24時間周期に同調して、ほぼ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能があります。

ヒトにも、このような生物の基本的なリズムが確認されてます。

食も「いつ」「何を」「どのように」を積み重ねると習慣に食はバランスと習慣をテーマに数回にわたりお伝えさせていただきます。



facebook



Instagram

第2回 【食と概日リズム】

前回は、「食と社会の成り立ち」についてお伝えさせていただきました。

今回は、様々な理由で忙しい現代社会で生きる私たちの24時間を考えてみましょう。

ヒトの体内時計の周期（概日リズム）は24時間よりも若干長い（短い人も少数ながらもいます）、体内時計のタイミングを外界の24時間周期の明暗周期に一致させるシステム（同調機構）があり、地球の公転による日長時間の季節変化や、時差地域への急速な移動にともなう明暗周期の変化に体内時計を一致させることができます。

人間では、朝の強い光は体内時計を早める方向に、夜の光はこれを遅らせる方向に働きます。

生活習慣を見直す場合、ご自身の概日リズムの状態を知るのもいいのかもしれませんが。

睡眠・排泄・朝食・昼食・夕食の時間帯を振り返り、「**自分の現状リズム**」を知る。

今回は、食と習慣について考えてみたいと思います。

厚生労働省 e-ヘルスネット情報提供体内時計 | e-ヘルスネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp) をもとに作成



別府薬局のXです。@befuPharma5333

インフルエンザが流行しています。うがい、手洗いをしましょう。マスクの着用もお勧めしています。

薬剤師さん募集中

お問い合わせ TEL: 0 6-6 8 2 7-3 2 2 7