

ふれあい だより

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州



職員紹介



専務理事 大橋 如名

この度、当法人の専務理事に就任いたしました大橋如名（おおはしゆきな）と申します。就職以来病院や診療所勤務をしております。

私は子供の頃から体が弱く（今もそうですが汗）、よく医療機関のお世話になっていました。小学生になって持病の喘息が酷くなり、何度も息絶え絶えとなる日が続いていました。

小学校高学年の時だったと思います。当時としては優れた喘息の薬が認められ、その薬のおかげで劇的に呼吸が楽になりました。あのときの感動と衝撃は今でも忘れてはけません。薬に感謝しました。

人生100年と言われていています。誰もが病や老いを受け入れなければなりません。そんなとき、ふれあい薬局のスタッフやお薬が皆様に安心をあたえられるよう微力ながら力を注いでまいります。

脚がむくんでだるい、痛む… そんな症状ありませんか？



ふれあい薬局では、『弾性ストッキング』を取り扱っています。弾性ストッキングを着用することで脚の血液の循環が改善し、むくみやだるさを軽減します。

長時間の立ち仕事や運動後に起こるむくみやだるさ、痛みにもとってもオススメです。ぜひご利用ください。

(T.S)



履いたまま足先の血行状態が確認できるモニターホール付きです



サイズ	SS	S	M	L	LL
(ふくらはぎ)	24~30	28~34	32~38	36~42	40~48cm
(足首)	15~19	17~21	19~23	21~25	24~28cm

お知らせ 2023年10月1日より、ふれあい薬局 戸畑店の水曜日の営業時間が変わります。

水曜日【変更前】 9:00~20:00 → 【変更後】 第1・3水曜 9:00~20:00
第2・4・5水曜 9:00~19:00

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

月・火曜 9:00~18:00
木・金曜 9:00~18:00
水曜 9:00~20:00
第1・3・5土曜 9:00~17:00
第2・4土曜 9:00~12:20

〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
北九州市戸畑区
新池1丁目5-30

TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

月・水・金曜 8:50~18:30
火・木曜 8:50~17:00
土曜 8:50~12:00

〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
北九州市八幡西区
町上津役東1丁目7-27

TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216



目の健康



大切な目を守るためには、病気の早期発見・早期治療が重要です。目の症状には、それほど心配のないものから失明につながるような病気のサインまでさまざまあります。下のリストであなたの目の症状をチェックしてみましょう。

目の症状チェックリスト

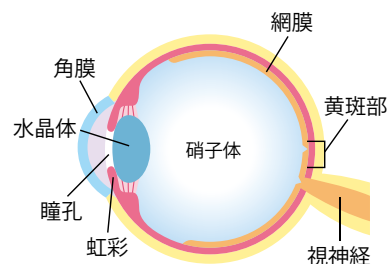
- ① 目がしょぼしょぼする
- ② 目の奥が痛い
- ③ 目が乾く、ゴロゴロする
- ④～⑫は片目ずつチェック
- ④ ピントが合いづらいと感じる
- ⑤ 目がかすむ
- ⑥ 以前よりまぶしく感じる
- ⑦ レンズの度数を変えても見にくくなった
- ⑧ ものがゆがんで見える
- ⑨ 字の一部が欠けて見える
- ⑩ 字が大きく／小さく見える
- ⑪ ぼやけて見える部分がある
- ⑫ 視野が狭くなった

①～③に当てはまった場合

目の使い過ぎや乾燥が原因の可能性がります。時々遠くを見て目の筋肉を休ませる、涙に近い成分の目薬をさすなど目をいたわるようにしてください。⇒自分でできる対策を次のページにまとめました。

④～⑦に当てはまった場合

老眼や白内障の可能性が考えられます。目の前方にある水晶体が、年齢とともに硬くなったり、白く濁ったりすることでピントが合いにくい、目がかすむなどの症状がでてきます。



⑧～⑩に当てはまった場合

目の奥の網膜や黄斑部の障害が疑われます。代表的な病気として、加齢黄斑変性や網膜剥離、糖尿病網膜症などがあります。

⑪⑫に当てはまった場合

緑内障などの視神経に関わる病気の可能性があります。

★特に視神経や網膜といった目の奥の障害は、最悪の場合失明につながるおそれがありますので、見え方が今までと変わったと感じたら眼科を受診することをおすすめします。

目の使い過ぎや乾燥へのセルフケア

パソコンなどを使うときの対策

まばたきの数を意識的に増やす、1時間作業したら5～15分間ほど目を休める。パソコンの画面は少し見下ろす程度の低めの位置に調整すると目の乾燥を防ぐのに役立ちます。



マスクによる目の乾燥への対策

マスクと鼻の脇のすきまから息が上にもれ、その息が上がることで目の表面が乾燥することがあります。鼻の形にしっかり合わせるようにしましょう。



たっぷり睡眠をとる

寝不足、不規則な生活は涙を減らす原因になります。睡眠時間をしっかり確保しましょう。



点眼薬をうまくつかう

症状が軽い場合は目のうるおいを助ける市販の点眼薬を使って症状を和らげることができます。涙に近い成分の人工涙液や、医療用にも使われている成分のヒアルロン酸ナトリウムがあります。



まぶたを温める

温めたタオルなどでまぶたを温めると、油分を分泌するまつげの根本のつまりが改善するため、涙が蒸発しにくくなります。



最近の話題

スマホや携帯ゲーム機の普及で、いま世界中で近視が急増していると言われています。日本では若者の8割以上が近視という報告があります。最近の研究で、緑内障や網膜剥離など、失明につながるような目の病気を合併するリスクが高まることわかってきました。子どもころから近視が強い人、20歳代後半を過ぎても近視が進行し続けている人は、早期発見のために1年に1度は眼科を受診し検査を受けることをおすすめします。



参考：きょうの健康 (Y.N)