

●発行責任者／堀 信二

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都郡苅田町京町2丁目3-3

ふれあい薬局戸畑店 〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30

ふれあい薬局上津役店 〒807-0073 北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

シンプルライフ

年齢と共に身の回りをスッキリさせて暮らすシンプルライフに憧れるようになってきました。

「断捨離」という言葉をよく耳にしますが、私も必要なもの・気に入ったものを残し活用して暮らすことを心掛けています。

物にあふれ、持て余すと何が大切が見失ってしまうからです。

ジャーナリストの櫻井よしこ氏は『迷わない。』という著書の中で、生きるヒントを教えてください。

シンプルライフ実現にも正に「迷わない。」ことを大切にしていきたいと思います。

(木村 明美)



春号紙面

- 🔪 食物アレルギー…………… ②③㊦
- 🔪 ゴーストピル…………… ④㊦
- 🔪 お薬手帳ができるまで…………… ⑤㊦
- ♠ 『プログラム法』について…………… ⑥㊦
- ♡ 職員紹介…………… ⑦㊦
- ◇ 嚥下補助ゼリー…………… ⑧㊦

(折り紙教室作品)



食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれるたんぱく質が原因となりアレルギー反応による様々な症状が起こることです。原因となる食べ物を食べてからおおよそ2時間以内、多くは30分以内に症状がでます。

食物アレルギーは子どもに多くみられるのが特徴です。6歳以下の乳幼児が全体の80%近くを占め、1歳に満たないお子さんでは10～20人にひとりが発症しています。子どもに食物アレルギーが多いのは、成長段階で消化機能が未熟で、アレルギーの原因となる特定のたんぱく質を小さく分解（消化）することができないのがひとつの要因と考えられています。

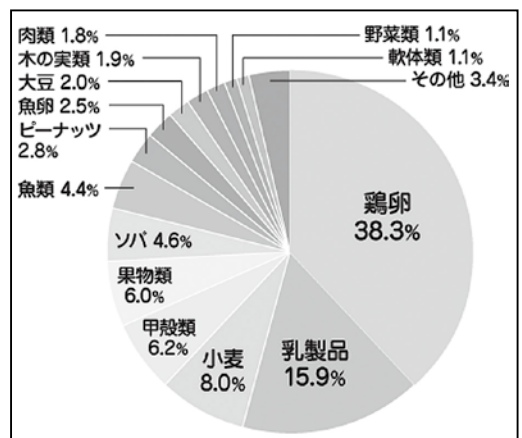
そのため、成長にともなって消化吸収機能が発達してくると、原因の食べ物に対して耐性がつく（食べられるようになる）可能性が高いのです。しかし、中には大人になっても症状が続く場合もあります。その場合は治りにくいといわれています。

✓ 色々な食べ物が原因になります

子どもが最もアレルギーを起こしやすい食べ物としては、鶏卵、牛乳、小麦があります。これらが原因の場合、3歳までに5割、6歳までに8～9割が自然に治ります。

また、成長するにつれてピーナッツやえび、かに、果物、そばなどで起こる頻度が高まります。

（平成14・17年度厚生労働科学研究報告書より）



✓ 人によって様々な症状が出ます

皮膚・粘膜症状

食物アレルギーのなかで最も多い症状です。

じんましん、かゆみ、口の中のイガイガ、唇の腫れ、目の充血、目の周りの腫れ など



呼吸器症状

皮膚・粘膜症状に次いで多くみられる症状です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり
咳こみ、ゼイゼイ、息苦しさ など



消化器症状

腹痛、吐き気、下痢
などの症状がでる
ことがあります。

**全身性症状(アナフィラキシー)**

複数の臓器にわたり全身性に症状
が急速にでるものをいいます。特に
血圧が下がる、意識を失うなどのショ
ック症状は命にかかわる場合があり
注意が必要です。

**✔日頃からしっかり対策しましょう****すべてを除去するのではなく食べられるものは食べる**

かつては、食物アレルギーの原因になる食べ物を徹底的に除くことがすすめられていました。しかし、どれくらいの量を食べるとアレルギー反応が出るかは人によって違います。

“心配だから念のため”と必要以上に多くの食べ物を排除していると、場合によっては栄養不足にもなりかねません。そこで、現在では“今現在どれくらい食べられるか”を**医師の診断の下で正確に調べた上での必要最小限の除去**を原則としています。

**食物成分が皮膚から入るのを防ぐ**

皮膚は通常、アレルギー物質などの異物が体内に入らないように守る働きがあります。しかしアトピー性皮膚炎などで肌が荒れていると、食べ物の成分が直接皮膚から体の中に入り、食物アレルギーが起きやすくなることがあります。肌のトラブルはきちんと治療し、保湿剤で皮膚を保護するなどして肌を良い状態に保つことも大切です。特に、食べ物を口に始める前の生後6カ月間は注意が必要です。

外食に注意して事故を防ぐ

最近は、料理に含まれるアレルギー物質を表示している店も増えました。しかし、法律でアレルギー表示が決められているのはあらかじめ箱や袋で包装されているもののみです。

外食などの表示は必ずしも正確ではないため、重症の場合は基本的には外食は勧められません。ただし、細心の注意をはらっていても事故が起きない保証はありません。そのため、あやまって口にしてしまったときにアナフィラキシーショックを起こす可能性のある重症の子どもは「アドレナリン注射薬（商品名：エピペン）」を携帯する必要があります。医師が必要だと判断した場合に処方されます。



参照：きょうの健康、サノフィHP

（中村ゆかり）

おくすりのふしぎ ～ 正体あたり!? ゴーストピル～

「ゴーストピル」という言葉をご存知ですか？

「ゴースト」を辞書で引くと（辞書によって違いますが）だいたい「お化け、幽霊」と書いてあります。そのまま読むと「くすりのお化け」・・・ちょっと面白いですね。

今回はその「お化け」の正体についてご紹介したいと思います。

「ゴーストピル」とは、簡単に言うと「おくすりの抜け殻」です。



おくすりの中には、成分がゆっくりと放出されて吸収されるものがあります。そのために様々な工夫が施されて、錠剤やカプセルの形になっています。おくすりの成分が吸収された後、錠剤やカプセルがそのままの形、もしくはその一部が消化されずに出てくることがあります。これがゴーストピルです。



ゴーストピルがでてくるおくすりの例として、てんかんや喘息のおくすりの一部、他にもカリウムや鉄分を補うおくすりなどたくさんの種類があります。



お手洗いで「おくすりがそのまま出てきたのかも!? 大丈夫かな!？」と、思われた経験がある方がいらっしゃるかもしれません。

しかしそれは、おくすりの成分が吸収された後のからっぽの器「抜け殻」なのでご安心ください。

余談ですが、「ゴースト」には「（わずかな）痕跡」という意味もあるようです。ゴーストピルは、服用したおくすりが吸収され体の中で効いているという痕跡でもあるのですね。

（曾根 琴絵）



お薬手帳ができるまで

今では当たり前のように手にしていただいているお薬手帳ですが、一昔前までは存在していませんでした。では、いったいつできたのでしょうか？

実は、ある2つの大きな事件が起きたのをきっかけに作成されたそうです。



その2つの事件についてお話しします。

●ソリブジン薬害事件（1993年）



薬にはその種類を問わず、副作用のリスクが常につきまとっています。特に問題となっているのがその飲み合わせです。この事件は皮膚病治療薬の「ソリブジン」と、ある抗がん剤の組み合わせにより多数の死者を出した恐ろしい事件でした。この事件の翌年には薬事法が改正され、「医薬品の適正使用のための情報活用」という薬剤投与ミスを防ぐための条文が追加になりました。

●阪神淡路大震災（1995年）



被災者の中にはカルテや薬歴が紛失してしまい、いつも飲んでいる薬が全くわからなくなってスムーズに治療を受けることができなかった方が大勢いたそうです。この震災を機に患者さんの飲んでいる薬がすぐにわかるような方法が考えられ始めました。

また、この頃からこの2つの事件とは別に、「薬識」という言葉が少しずつ広まっていきました。薬識とは服用していただいている薬について患者さんによく知っていただくことで薬の効果を高める、といった考え方のことをいいます。

患者さん自身に薬識を持っていただくとともに、薬の情報を共有する手段として手帳形式のものが発案されました。それがお薬手帳です。

お薬手帳があれば、複数の病院や薬局から薬をもらっていても、飲み合わせをすぐに確認する事ができます。しかしそのためには、お薬手帳を病院や薬局ごとに分けたりせず、必ず1冊にまとめることが大切です。（もし災害で病院や薬局にあるデータが紛失してもお薬手帳に記録が残っています）



お薬手帳は、その後薬剤師会を中心に全国に浸透していきました。

いかがだったでしょうか。ここまで読んでいただいた方にはお薬手帳がとても頼もしい存在に思えたのではないのでしょうか。実際に、東日本大震災（2011年）の時には、お薬手帳が被災地の医療活動に役立ったそうです。これからもお薬手帳をぜひ有効活用して、健康で楽しい毎日を過ごしてくださいね。

（海本 了）

『プログラム法』について

低所得者に厳しい税として私たちが廃止を求めてきた消費税が、4月から8%に増税されました。

○消費税導入後、どんどん悪くなる社会保障

	消費税導入前 1988年(昭和63年)	→	2006年 (平成18年)
◇健康保険の医療費自己負担	1割	→	3割
◇国民年金保険料(月額)	7,700円	→	13,860円
◇老人医療自己負担	800円/月(外来)	→	1割 または3割

政府は消費税増税の目的を「社会保障の充実、安定化」と言っていますが、実態は、消費税導入以降、社会保障は充実どころか改悪の連続です。

そして今回も、「なんのための増税?」と思わせる社会保障の「大改悪」が計画されています。その計画は、昨年末の臨時国会で自公による強行採決で成立した「プログラム法」にみることができます。

「プログラム法」は、医療や介護など社会保障制度の検討項目、実施時期などを明らかにしたものです。

医療では、患者窓口負担の増、介護では要支援者を介護保険対象から除外、特養入所は要介護3以上に限定など、個別の項目も驚かされる改悪ですが、なによりもその根底にある「受益者負担」の考え方には怒りをおぼえます。

「病気や障がいは自己責任」と、国の負担でおこなう公助を縮小して、自助自立を前提とするこのような考え方は、社会保障を国の責任とした憲法25条に反し、公的制度を最期のよりどころとせざるを得ない弱者を切り捨てる危険な考えと思わざるを得ません。

「プログラム法」は成立しましたが、この計画を実施するには今後関連する法案を成立させることが必要です。憲法25条に反した社会保障の改悪はゆるさない立場から、政治の動きをしっかりと監視していく必要があります。

(村本 則行)

○社会保障改革プログラム法の概要

	主な内容	スケジュール
医療	70～74歳の窓口負担を2割に引き上げ	2014年度にも
	高額療養費で高所得者の負担増	
	国保の運営を都道府県に移す	2017年度まで
介護	要支援者の給付を市町村に移す	2015年度
	特養の入所を要介護3以上に制限	
	高所得者の利用料を2割に引き上げ	

新しい仲間を紹介します

むらもと のりゆき

村本 則行（専務取締役：H26年1月入職 本社）

本社で勤務していますので、患者さま・地域の皆さまとお会いできる機会が少ないですが、地域に出ていく活動を大切に、積極的に取り組みたいと考えています。よろしくお願いします。
趣味は、海釣り♡ドライブ♡♡



たけうち みや

武内 美弥（薬剤師：H25年11月入職 戸畑店）

主人の転勤の関係で、色々な薬局で勤務させていただいた私ですが、ふれあい薬局に入
て感じた事は、お薬を早くお渡しできるように効率化されており、事故防止につとめ、職
員一人一人がよりよい薬局にしようとする意識が高い事です。
その思いのこもったお薬に役立つ情報を添えて渡せる、頼れる薬
剤師を目指してがんばります。皆さまよろしくお願いします。
趣味は、流行のダイエット体操をすること♡



やまなか みき

山中 美樹（受付事務：H25年8月入職 戸畑店）

皆さまのお顔とお名前が早く一致するように心掛けて参ります。どうぞよろしくよろしくお願いします。
趣味は、韓流ドラマを観ること♡♡



ひらつか あきこ

平塚 晶子（調剤助手：H25年6月入職 戸畑店）



調剤室の奥で働いているので、皆様にお会いする機会は少ないですが、
1人だけ可愛いピンクの制服を着てがんばっています。
これからもよろしくお願いします。
趣味は、ゴロゴロすること♡食べること♡♡♡

商品紹介：服薬補助ゼリー

お薬を飲むときにのどに引っかかったり、苦かったりしてうまく飲めなかったことはありませんか？
そんな時に役に立つのが「服薬補助ゼリー」です。

使い方はとても簡単！ ①スプーン（または容器）にゼリーを出す⇒②お薬をのせる⇒
③上からゼリーをかけてお薬を包む。あとはゼリーごと薬を飲むだけです。（お薬が多い時は
数回に分けて下さい）

ポイントはゼリーでお薬を包むことです。これでお薬の苦さを感じにくくなりますし、お薬の滑
りがよくなりスムーズに飲み込むことができます。漢方薬が口の中に残るような時も、これを使え
ばスッパリ飲みます。

いわばゼリー状のオブラートですが、オブラートと違って破れることがなく、錠剤を1つずつ包
むことができます。お薬が飲みにくいと感じている方は、一度試してみてくださいはいかがでしょうか？



レモン味でだ液が出やすくなります。
1回使い切りのスティックタイプと
お得な大容量タイプもあります☆

お子様におすすめのフルーツ味！
味のバリエーションも色々あり
ます♪



☆興味のある方はぜひ声を掛けてください☆

(山口 綾乃)

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 木・金曜 9:00～18:00
 - 水曜 9:00～20:00
 - 土曜 9:00～17:00
- （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
- （第2・4土曜はお休み）
（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

ふれあい薬局

営業時間

- 月・水曜 木・金曜 8:50～17:00
 - 火曜 8:50～18:30
 - 土曜 8:50～17:00
- （第2・4土曜はお休み）
（日曜・祝日はお休み）

〒800-0351

京都郡苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-431-2317