

北九州保健企画

COMMUNICATION

ふれあい だより

夏号

2011

Vol.47

●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



ふれあい薬局にて

2008年度に始まった「ふるさと納税」。自分の故郷や応援したい都道府県・市町村に寄付をすると、所得税から税額控除されるという制度が、震災後注目を集めています。震災発生後3か月足らずで、岩手、宮城、福島3県では2009年度の年間実績額のおよそ90倍にのぼっているそうです。今回の震災で何とかしたいという「思い」と税金の使われ方を選択したいという「思い」が込められているように思います。

ふれあい薬局でも「義援金箱」を設置して、皆様の善意を被災地に届けています。復興の道のりは長いものになりますが、様々な形で「思い」を届けていきましょう。

(木村明美)

認知症

☆認知症とは？

年齢を重ねるにつれて「最近物忘れが増えてきたなあ？」と思う方も多いと思います。加齢によって記憶力が低下するのは自然なことで誰にでも起こります。加齢による場合は単なる「物忘れ」であり、一時的に思い出せないだけで何かのきっかけで思い出すことがあります。

認知症の場合は記憶そのものを忘れてしまうため、思い出すことはありません。例えば、ご近所の方の名前がすぐ思い出せないのは「物忘れ」、顔を見ても誰だかわからなくなると「認知症」となります。



☆種類と原因、それぞれの症状は？

一口に認知症といっても原因によって様々な種類があります。

例えばよく耳にするもので言えば「脳血管性」「レビー小体型」「アルツハイマー型」などがあります。簡単にではありますが下の表にそれぞれの原因や症状をまとめてみましたので参考になさってください。脳血管性ではいわゆる脳卒中が原因のため、出血や梗塞などで脳が損傷を受けた部位によって症状は違います。記憶を司る部位に損傷があれば認知症の症状がでますし、言語を司る部位にも損傷があれば言語障害も起こります。レビー小体型では、意識ははっきりしているにもかかわらず「部屋に子供がいる」など内容が非常に具体的な幻視や、一見認知症があるとは思えない様な日もあります。アルツハイマー型では、物忘れが「少し前の記憶」から「過去の記憶」という様に徐々に進行、更に時間・場所・人の見当がつかなくなっていくます。



種 類	脳血管性認知症	レビー小体型認知症	アルツハイマー型認知症
原 因	脳梗塞、脳出血など	特殊タンパクの蓄積 (レビー小体の形成)	脳の萎縮 (はっきりとした原因は不明)
物忘れ以外 の症状	身体麻痺	幻視	人格変化、うつ
	ろれつが回らない	動作がおそくなる	睡眠障害
	怒りっぽくなる	歩行障害	徘徊、道に迷う
	その他	その他	その他
特 徴	症状の現れ方は さまざま	具体的な内容の幻視 日によって症状は変化	病気の進行とともに 症状は悪化

☆早期発見が大切！ 認知症を疑う症状は？

認知症の中には、その原因を適切に治療・対処すれば症状が治る、あるいは症状を軽くすることができるものもあります。また現段階では治らない場合でも治療により進行を遅らせることができます。治療は早く始めることが重要です。「いつもと違うな？」と感じたら受診してみてもいいでしょうか。

～こんな症状はありませんか？～

- ・同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・慣れている道で迷う
- ・日課をしなくなった、興味がなくなった
- ・ささいなことで怒りっぽくなった
- ・今までできていたことが急にできなくなった



☆診断方法は？

本当に認知症かどうか、また他に原因となる病気がないかどうか調べるため様々な検査を行うことがあります。症状や日常生活についての問診、記憶力や認知能力を調べる認知機能テスト、MRI・CT・SPECT(*) などの画像検査、その他にも尿検査や血液検査を行うこともあります。

* SPECT：特殊な医薬品を静脈に注射してから脳を撮影、医薬品の分布によって脳の血流状況を調べることができる。

☆治療薬は？

アルツハイマー型認知症などでは根本的な治療法はいまだ見つかっていません。そのため症状にあわせた薬を使用し、コントロールすることが主な目的として薬物療法が行われています。（抗不安薬、脳循環代謝改善薬、睡眠導入剤、漢方薬など）



☆最近話題の新薬について

最近になって新たに貼り薬や、内服薬が発売される予定です。貼り薬は飲む事も忘れるような患者さんにも使え、治療効果が高まります。これら新薬の登場で治療の幅が広がることが期待されています。まずは主治医の先生ときちんと話しあい相談することが大切です。

(曽根 琴絵)

帯状疱疹

带状疱疹とは

小児の時に多くの方が水痘（水ぼうそう）にかかりますが、水痘の治療後も原因となった水痘・带状疱疹ウイルスが体の神経節に潜伏した状態になります。

その後、様々な要因（疲労や体の抵抗力が落ちたなど）により、このウイルスが再び活性化し带状疱疹として発症します。チクチクやピリピリするなどの神経痛や赤い発疹や水ぶくれは神経に沿って帯状に現れます。特に胸から背中、おなかなどによくみられます。そのほかにも顔や頭、手、足にもみられますが、一度に2カ所以上の部位にできることはほとんどなく、左右どちらかの半身に発症します。やがて3週間ほどで水ぶくれは破れてかさぶたになって治ります。通常、带状疱疹に2度かかることはほとんどありません。また水ぶくれが破れていたり、潰瘍になっていなければ入浴してもかまいません。

治療について

抗ウイルス薬・・・バルトレックス錠やファムビル錠などを通常1週間ほど服用します。この抗ウイルス薬は腎臓の悪い方には減量して投与する場合がありますので腎機能低下の方は医師にお話してください。

また症状に合わせて抗ウイルス薬の入った塗り薬や痛み止めを併用することがあります。

带状疱疹後神経痛が出た場合

リリカカプセルなどの神経痛を和らげる薬や神経障害を修復するビタミンB12などを使う場合があります。

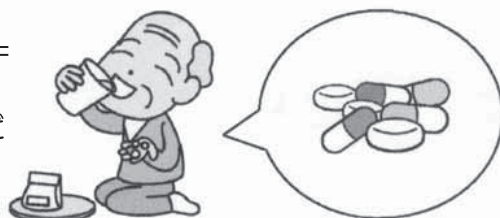
带状疱疹になった場合気をつけること

まず重症化や神経痛が治療後も残らないように早期に治療をすることが重要になります。そして十分な休息も必要です。皮膚に発疹や水ぶくれがなくても痛みが先に現れることがありますので異変に気づいたら医師に相談してみましょう。

※発症中は水痘の原因になるウイルスなので水痘にかかったことがない方にうつす場合があります。
(堂本 研吾)

お薬なるほど情報

普段飲んでいるお薬は錠剤やカプセル、粉薬など色々あるけど、どうして色々な形があるのかな？



お薬には、錠剤、カプセル剤、粉薬、液剤など様々な形があります。

形	長 所	短 所
粉薬・液剤	効果が早い 細かい調整ができる 飲みこみやすい	薬の味を感じやすい 劣化が早い 携帯に不便
錠剤 カプセル剤	効果を持続させる ※1 味の悪さを隠せる ※2	細かい量の調節が難しい 人によっては飲みこみにくい

※1：層を増やしてゆっくり薬の効果が出るようにした錠剤や、胃で溶けずに腸で溶けるようにした錠剤など。

※2：油性の液体状の薬を詰めた軟カプセルなど。

このように、薬は安定性や効果の早さ、持続時間など、その薬品に最も適した形を選んであるのです。また、お子様やお年寄りで錠剤をうまく飲めない場合には粉薬や液剤を選択したり、粉が飲めない場合に錠剤やカプセル剤を選択したりと飲む人の状態によって選択することもできるのです。意味があってその形状になっているので、飲みにくいからといって自己判断で粉砕してはいけないものも多数あります。薬の飲み方で困った事がありましたら是非、ご相談下さい。

(和田 奈美)

・お薬のQ&A・

今回は点眼薬のご質問についてお答えします。

Q：点眼薬は1回に何滴させばよいか？



A：点眼薬は1滴で十分です。点眼すると目の結膜のうにお薬が溜まります。結膜のうは30μmほどしかお薬を溜められませんので点眼1滴で30～50μmの薬量で十分足りることとなります。失敗しない限り1滴で問題ありません。

Q：コンタクトレンズを装着したまま点眼してもよいか？

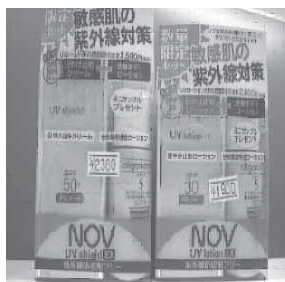
A：市販にはハードコンタクトレンズを装着したままでも問題ないものが販売されています。しかし、処方される点眼薬には装着したまま点眼するとコンタクトレンズや目を傷つけるものもあります。点眼後10分程度してからレンズを装着しましょう。

(堂本 研吾)

夏のおすすめ商品情報

皆さんは日焼け止めが合わず肌が荒れてしまった経験はありませんか？

まずは当薬局で取り扱っている敏感肌用の日焼け止めをご紹介します。

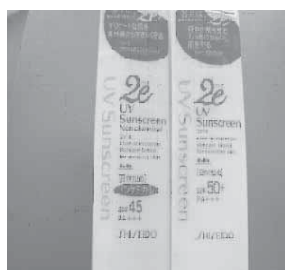


●NOVシリーズ

ウォータープルーフなのに石けんで落ちる！！

全品無香料・無着色・低刺激性
紫外線吸収剤不使用

サンプルも
あります ♡



●2e(ドゥーエ) シリーズ

のびが良く、べたつきや日焼け止め独特の匂いなし！！

防腐剤・鉱物油無添加、無香料・無着色
高純度原料使用

※調剤薬局でしか販売していません

紫外線は10時～14時位が最も強いと言われています。

◎SPF：UV-Bから肌を守る効果を示す指数（短時間で肌に赤み・炎症を起こさせ、黒化につながりやすい。数値が高いほど遮断効果が高い）

◎PA：UV-Aから肌を守る効果を示す記号（肌の深部まで達して影響を与え、長時間かけて肌の弾力を失わせる。＋が多いほど遮断効果が高い）

日常生活、外出時、スポーツ、海水浴等目的に合わせて使い分けたいですね。

次に、今や入荷待ちの場合もある程の人気商品、低カロリーおやつをご紹介します。わらびもち、水ようかん、桃の杏仁豆腐、マンゴープリン等色々な味や種類が豊富で、なんといずれも0～50kcal程度！

ダイエットもしたい、でも甘い物も食べたい方は是非試してみても？



(植田 玲子)

若松戸畑健康友の会からのお知らせ

一期一会のパソコン教室ご案内

『どこで習えばいいのかわからない』『私には操作が難しすぎる?』『費用が高い!』
若松戸畑健康友の会の一期一会のみなさんが主催するパソコン教室はそんな不安なあなたにピッタリです。

年賀状の作成や写真の保管・印刷、メールやインターネットショッピングなど、パソコンの用途は益々広がるばかりです。この機会にパソコンを習ってみませんか!

一期一会のパソコン教室は、講師や援助者みなさんがボランティアで個別指導をおこなうので、パソコンが全く初めての方、初心者の方にも安心です。まずは電話でお気軽にお尋ね下さい。



講師とボランティアのみなさん

●コースのご紹介

◆ワード入門コース	毎週土曜日 10:00~12:00
◆ワード初級コース	毎週木曜日 10:00~12:00
◆エクセル初級コース	毎週火曜日 14:00~16:00

1 講座3ヶ月!
1月・4月・7月・10月
に開講します

●会費のおしらせ

会費はパソコンの購入などに使われます

入会金 1,000円 (友の会会員の方は不要です)

受講料 1,000円 一ヶ月 (3か月分前納)

教材費 1,300円

会場は?

ケアハウス ライフ北九州 (戸畑けんわ病院敷地内)

●お問合せ・お申込は

若松戸畑健康友の会
地域交流センター

まずはお電話でお気軽に!

TEL 093-882-3365 迄

(内海 善之)

東日本大震災

2011年3月11日に発生した東日本大震災と津波による死者は15,310人、行方不明者は8,404人に達しています。また原発事故も加わり100,527人もの方々が、避難を余儀なくされています（6月1日現在）。お悔やみを申しあげるとともに、ご不自由な生活を送られているみなさまが一刻も早く元の生活に戻れますように、政府がもっと力を発揮してもらいたいものです。



戸畑店での募金のとりくみ

ふれあい薬局では震災後直ちに救援募金にとりくみ、薬局をご利用されるみなさまより6月1日現在で78,698円もの募金を集めることができました。ありがとうございました。職員及び会社からの募金と併せて、被災地へ送らせて頂きました。



多くの職員が医療支援に参加

また、ふれあい薬局が加盟する全日本民主医療機関連合会では、震災翌日から現在に至るまで多くの医師や薬剤師、看護師が宮城県・岩手県を中心に医療支援活動を通じて健康を守るとりくみをおこなっています。

- ☐ 全日本民主医療機関連合会からの支援者数：2,539人
医師400、薬剤師138、看護師723、事務他1,278
- ☐ 支援募金到達：2億5400万円 (5/16 現在)

震災からの一刻も早い復旧と、福島第一原発事故の終息は全国民の切なる願いです。私たちふれあい薬局の職員一同、薬局を利用してくださるみなさまと力を合わせてこれから頑張りたいと思います。（内海 善之）

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火・木・金曜 9:00～18:00まで
- 水曜 9:00～20:00まで
- 土曜 9:00～17:00まで
- （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

- 月曜・水曜 9:00～18:30まで
- 火・木・金曜 9:00～17:00まで
- 土曜 9:00～12:00まで
- （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

- 火・木曜 9:00～18:30まで
- 月・水・金曜 9:00～17:00まで
- 土曜 9:00～17:00まで
- （第2・4土曜はお休み）
- （日曜・祝日はお休み）

〒800-0351

京都郡荊田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-431-2317