

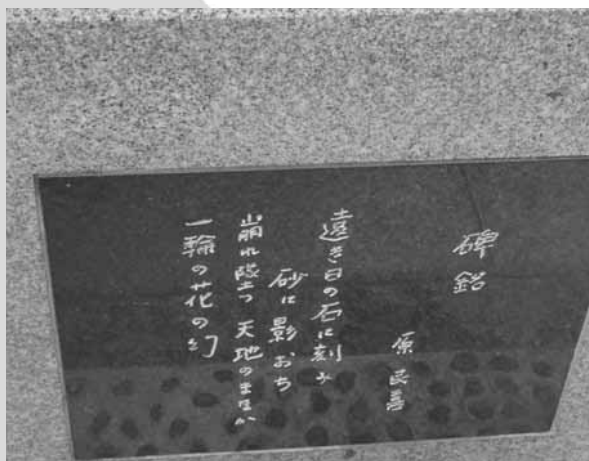
ふれあい だより

COMMUNICATION

秋号
2011
Vol.48

●発行責任者／堀 信二

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都市都府田町京町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



6年制教育と薬局実習

医療の高度化や医薬分業が進んだことにより医療チームの一員として薬剤師に求められる役割が増えています。それに対応すべく臨床教育を充実させる必要があります。これまでの4年制教育では不十分になったため、2006年に薬学部は6年制へと移行しました。薬学部の学生は、5年次に病院と薬局でそれぞれ2カ月半ずつの実習を行い現場で必要な知識や技術を磨きます。9月から戸畑店で2名の学生が実習しています。患者様や地域の方々とふれあい様々な経験をし、医療人・薬剤師としての自覚を育んでほしいと思っています。まだまだ未熟ですが、精一杯がんばっている学生をどうぞ温かく見守って下さい。よろしくお願いいたします。(中村 ゆかり)

慢性腎臓病のお話

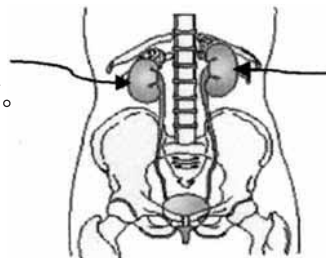
慢性腎臓病とは・・・腎臓の働きが徐々に低下する病気です。

最近は中高年に発症する人が多くなってきています。

日本の成人ではおよそ8人に1人と推計されています。

かなり進行しないと症状が現れませんので気がついていない人も少なくありません。今回は慢性腎臓病について考えてみましょう！

腎臓：握り拳くらいの大きさの臓器。
背中側の腰辺りに左右1個ずつあります。



正常な腎臓の働き

- ① 血液中の老廃物をろ過して尿として体の外に出す
- ② 体内の水分量や「塩分」「カリウム」「リン」などの濃度を一定に保つ
- ③ 血圧を調節するホルモンを作るのに必要な物質を分泌する
- ④ 赤血球をつくるのに必要なホルモンを分泌する
- ⑤ カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にする「ビタミンD」を活性化

慢性腎臓病になると・・・

- ◆ 本来なら、ろ過されることのない血液中のタンパクが尿中に漏れ出てくる
- ◆ 血液中の老廃物を濾過することができなくなり血液中に老廃物が蓄積する
- ◆ 腎臓の機能が徐々に低下しほとんど働かなくなると、人工的に腎臓の働きを補うために「透析療法」が必要になる場合がある

どんな人が慢性腎臓病になるのか・・・

近年、「糖尿病」や「高血圧」が原因となって腎臓の働きが低下し「透析療法」が必要になる患者さんが増えています！！

糖尿病がある場合

血糖が高い状態は全身の血管を傷つけるため腎臓の細い血管も障害されます。最近では、透析療法を始めた患者さんのうち、糖尿病が原因の患者さんが最も多いのです。

高血圧がある場合

腎臓内の血管が厚く硬くなり、腎臓の働きが低下し血圧が高まります。血圧が上がると、ますます腎臓の働きが悪くなります。

慢性腎臓病の診断

採血にて…… 血清クレアチニン値を調べます。

腎機能が低下すると老廃物の一種のクレアチニンが血液中に増えてくるので数値が高くなります。

尿検査にて… たんぱく尿があるかを調べます。

腎臓のろ過機能が低下すると尿中にたんぱくがもれてくるので尿蛋白＋となります。

慢性腎臓病を進行させないためには…

糖尿病がある場合は血糖コントロールを適正にすること、高血圧がある場合は血圧を正常にたもつことが大事です。

そして、腎臓に負担をかけない食事を日常的に心がける事が大事です。

① 肥満にならないように気をつける。

適正体重を心がけましょう。

$\boxed{\text{適正体重 (kg)}} = \boxed{\text{身長 (m)}} \times \boxed{\text{身長 (m)}} \times 22$ で計算できます。

② 塩分を控える。

食塩は1日6g未満を目標に。

※現在日本人の平均摂取量は11gです！

食品を購入する際、栄養成分表示のナトリウム (Na) の欄があれば

$\text{ナトリウム (g)} \times 2.54 = \text{食塩量 (g)}$ で計算できます。



③ たんぱく質を控える。

肉、魚、大豆製品、牛乳の量を少し減らすよう心がけましょう。

(例) 薄切り肉3枚 ⇒ 2枚、魚の切り身1枚 ⇒ 2/3枚、納豆1パック ⇒ 1/2パック

など少し減らすだけでも摂取量を減らすことにつながります。



症状がないだけに知らぬ間に進行するのがこの病気の恐ろしいところです。
油断せずに普段から気をつけておきましょう。

参考：きょうの健康 (和田 奈美)

冬の肌荒れ

～皮膚の乾燥～

皮膚の一番外側で直接空気にふれる部分を角質層といいます。この表面は皮脂と水分が混じりあって作られた、皮脂膜で覆われ、外部の刺激から守っています。角質層は新陳代謝により、たえず新しい細胞と入れ替わり、古い角質層が「垢」とな^{あか}ってはがれ落ちます。

冬場には、寒さや空気の乾燥によって、皮膚表面の潤いがなくなり、皮膚がかさかさになり、

強いかゆみを伴うことがあります。特にひざから下や、ひじから手首にかけて出現しやすく、皮脂の分泌や新陳代謝^{おとろ}の衰える高齢者に多く見られます。これから冬にかけて肌荒れを防ぐには、空気の乾燥や体温の上昇などに対して日常生活に注意を払うことが大切です。



予 防 法

- ① 部屋を乾燥させるエアコンなどの暖房機を使用するときは加湿器を使用する。
 - ② 電気コタツ、ホットカーペットの温度を弱にする。
 - ③ 電気毛布を使用するときは寝るときにスイッチを切る。
 - ④ 入浴はお湯をぬるめ（38～40℃）として、入浴剤をいれる。石けんは保湿剤入りの石けんを使い、皮膚をナイロントオルよりも綿100%のもので優しくあらう。
 - ⑤ 下着はウールやナイロン製は避け、肌に優しい木綿製を着用する。
 - ⑥ 入浴後5分以内を目安に保湿剤をぬり、皮膚のバリア機能を高める。
- などの対策があります。

湿疹が出来てかゆみなどの症状の強い場合放置しているとさらに悪化することがあるので、必ず皮膚科を受診して、湿疹の症状に応じた治療を受ける必要があります。

（嶋本 明彦）

お薬なるほど情報

くすりの使用期限は？

▽ 内服

錠剤や粉薬など

通常は処方されて数か月以上たった古い薬は飲まずに捨ててください。

シロップなど

何度も開け閉めするので雑菌の混入の可能性があります。

冷蔵庫に凍結を避けて保管していただくと雑菌の繁殖を減らすことができます。飲み残した分は、捨ててください。

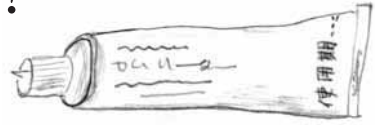
▽ 外用

点眼薬や点鼻薬、塗り薬など

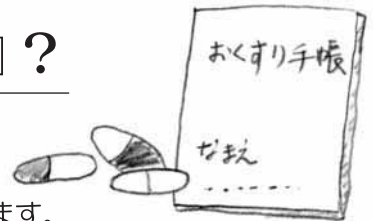
これらの薬には有効期限が書かれているものがあります。開封した場合は雑菌の混入の可能性がありますので、開封後はできるだけ早くお使い下さい。

ただし薬によっては開封すると1週間程度しか期限がないものもありますので、気になる方は、ぜひ薬剤師にご相談下さい。

(堂本 研吾)



ご存知ですか『お薬手帳』？



東日本大震災を機に、お薬手帳の有用性が見直されています。

『お薬手帳』は病院や薬局で貰った薬を記録する手帳です。

いつ、どこで、どの様な薬を、どの位の量飲んだかなど、過去の薬の記録（服用歴）が分かります。また病気の記録（病歴）や体質（アレルギー歴等）、体に合わなかった薬（副作用歴）等も記録できます。いわば、『患者様ご自身が管理するカルテ』の様な物です。

そこに医療関係者の知識が加われば、更なる力を発揮します。

震災当時、現地で診療に当たった医師達からも、『何の病気でどの薬が必要か一目で分かり本当に役に立った』との声が多くあがりました。

医療機関ごとではなく、一冊にまとめておく事でその有用性が高まります。

お薬手帳はすぐに発行できますので、利用してみませんか？

(植田 玲子)

広島平和記念式典に参加して

汗が首筋を伝う。66年前も今日のように暑かったのだろうか。蝉の声に包まれた会場は、^{りっすい}立錫の余地がないほどの人々で埋め尽くされ、これまでになく熱気に包まれていた。今年の広島平和記念式典に参加した方はみな、『原爆だけでなく原発も廃絶しなければならぬ』と決意を新たにしたに違いない。



核廃絶を訴える

会場には若者や子供たちもたくさん参加していた。式典では、こども代表として小学6年生の男女2名が平和の誓いの宣言をおこなった。宣言の最後に『わたしたちは、今を生きる人間として、夢と希望があふれる未来をつくるために、行動してゆくことを誓います』と締めくくった。日本の将来は彼らのためにある。一方、菅首相は挨拶の



静かに佇む原爆ドーム

広島・長崎の街を壊滅させた原子力は、「平和利用」と形を変えて日本の隅々に入り込み、いままた牙を剥いた。福島第一原発が放出した放射線量は、広島原爆のすでに200倍にも及ぶといわれており、現在も放射能を吐き散らかしている。その影響はどこまで及ぶのか、いつまで続くのか、誰にもわからない。

スリーマイル、チェルノブイリ、フクシマと、この30数年の間に3回もの重大な事故が発生している。どんなに科学が進んでも、人間が原子力をコントロールすることは不可能なのだ。もう原子力はいらな

い。

中で「すべての核を廃絶する」と宣言しなかった。残念である。

私は大人の責任として、核廃絶に微力ながら全力を尽くすことを改めて誓った。



式典の模様を伝える号外

(内海 義之)

おすすめ商品情報

～口腔ケア用品～

季節の変わり目は体調も変化しやすい時。体調不良やストレスなどがお口のトラブルにつながることもあります。だ液の分泌不足により口腔内の細菌が増殖すると、^{しこう}歯垢や^{ぜったい}舌苔（舌のよごれ）がたまり、口臭、虫歯、歯周病などの原因になります。その他、味覚が衰えて食事への興味がうすれたりなんてことにも・・・!?

毎日の口腔ケアでお口の環境を健康に保ちましょう!!

★洗口液★

食べカスやネバネバをすっきり洗い流し
お口を清潔に

モンダミン
センシティブ



お口と同じPHバ
ランスで低刺激

バイオティーン
マウスウォッシュ



ノンアルコール。
うるおいをキープし
ながらすっきり洗浄

★口腔内保湿★

乾いたお口をしっかりとうるおすジェル
しっかり保湿で口臭予防!

和光堂
うるおいキープ



バイオティーン
オーラルバランス



★介護用口腔ケア★

○スポンジ歯ブラシ
前後にこすり、くるくる回すだけで、歯の表面・
歯茎・口蓋・舌の汚れを簡単に除去!

カワモトハミングッド
(紙軸)



和光堂口腔ケアスポンジ
(プラ軸)



○口内清浄ティッシュ

水のない場所や寝たきりの方
のベッドサイドでも手軽に!

和光堂
口腔ケアウエットー



★舌ケア★

^{ぜったい}舌の汚れ（舌苔）が口臭の原因に!?
舌ケアでさわやかなお口に!

ブレオZ
(口中ケアタブレット)



なめて味わうだけで
キレイな舌に。
携帯にも便利!

リクープ
舌ブラシ



舌を傷つけない
ソフトな
超極細毛

(竹畠 沙織)

班会での講演活動

ふれあい薬局では、友の会の班会にて薬に関する講演を薬剤師が行っています。参加者は、今飲んでいる薬や健康食品などに非常に関心が高いように感じます。お薬の飲み方や保存方法について、サプリメントっていったいなんだろう？またどんなサプリメントを飲めば良いのか？というテーマで講演しています。毎回、10名程度の方が参加され、熱心に耳を傾けて下さり多くの質問も寄せられて、大変勉強になりましたとご好評いただいております。

少しずつテーマも増やして行き皆様のニーズに応えられるようにしていきますので、多数のご参加をお待ちしております。

(堀 信二)



「新池班」での講演

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・水・金曜 9:00～18:30まで
 - 火・木曜 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

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-431-2317