

COMMUNICATION

ふれあい だより

秋号
2012
Vol.52

●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



（宜野湾海浜公園）

今年の夏は例年以上に暑かったですね。猛暑が毎日のように続き熱中症になる方が増えました。一番心配だった計画停電も皆様の節電意識のおかげで結局1度も行うことなく夏を乗り切ることができました。

国民の節電への理解と原発「0」に対する思いの表れです。

今後も私たちは、原発再稼働阻止・脱原発をめざして闘っていきます。

（堀 信二）

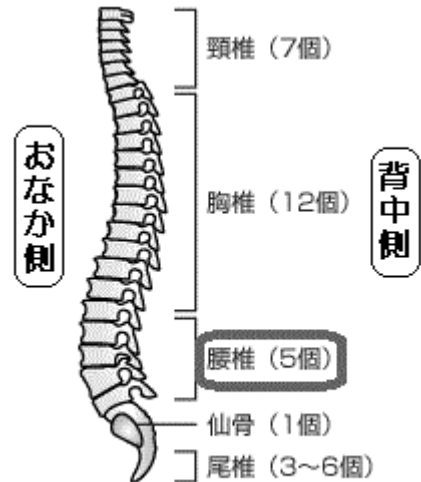
腰痛は現代の国民病!?

皆さん腰痛でつらい思いをした経験はありませんか？ 今や国民の8割は一生に一度は腰痛になるといわれるほど腰痛は一般的な病気です。

腰痛の原因は色々ありますが、多くは主に腰椎（背骨のうち腰の部分）に負担がかかり、障害されることで痛みが出ます。腰椎障害の原因は圧迫骨折・腰椎椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症などです。

圧迫骨折

右の図は背骨を横から見たところです。背骨（せきつい脊椎といいますが）はたくさんの「椎骨」（ついこつ）と呼ばれる骨が積み木のように重なってできています。腰椎は5つの椎骨からできていますが、椎骨のおなか側（ついたい椎体といいますが）に強い圧力がかかると椎骨がつぶれることがあります。これが圧迫骨折です。圧迫骨折を防ぐためには骨を丈夫にするためにカルシウムの多い食品をとったり、腰に負担のかかる無理な姿勢を避けたりするとよいでしょう。



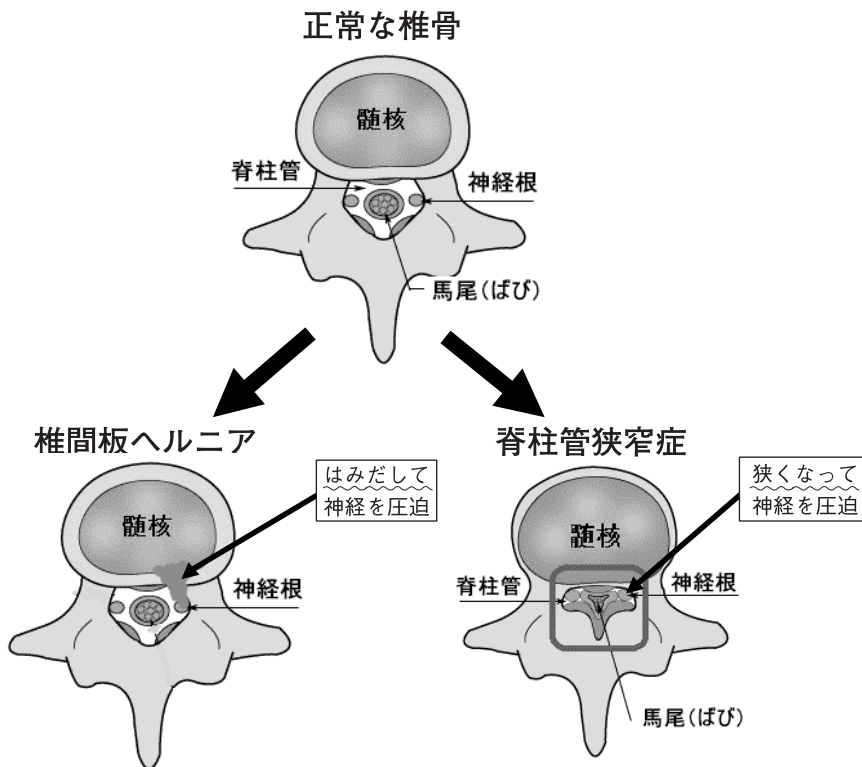
脊椎全体を横から見たところ

腰椎椎間板ヘルニア

椎体と椎体の間には「椎間板」があります。椎間板は中に「すいかく髄核」というゼリー状の物質が入っていて、クッションの働きをしています。腰椎椎間板ヘルニアではこの髄核が膨らんだり椎間板から飛び出したりして神経を圧迫します。圧迫された神経は炎症を起こし、腰痛やしびれ・麻痺などが現れます。

脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）

腰椎の内部には「^{せきちゅうかん}脊柱管」という神経が通るスペースがあります。脊柱管狭窄症はこの脊柱管が狭くなり、中の神経を圧迫し、腰痛や痺れなどの椎間板ヘルニアとよく似た症状が現れます。最も特徴的な症状は「間歇跛行（かんけつぱこう）」で、歩き続けているとお尻や足がしびれて歩けなくなりますが、しゃがんだり前かがみになったりして休むと神経の圧迫がなくなるため症状が消え、また歩けるようになります。この病気では圧迫される神経周辺の血流が悪くなっているため血流を促進する薬を飲むことがあります。



腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症で神経が圧迫されたままの状態が続いて神経が傷ついてしまうと、元に戻るのが難しいためしびれなどの症状が残ってしまうことがあります。早めに治療を受ければ症状を残さずに済む可能性も高まるので、腰痛が続いている場合は一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

参考：きょうの健康、日本整形外科学会HP
(山口綾乃)

食中毒

食中毒と言えば・・・最近テレビで報道された「レバ刺し事件」のように飲食店で起こるものだと思われがちですが、意外と私たちのすごく身近な所でも起こるものなのです。抵抗力の弱いお年寄りや小さな子供さんがいる家庭では、日ごろから十分な注意が必要です。

食中毒の予防の3原則

★つけない

手をよく洗う事が大切。まな板や食器類も清潔にしてください

★ふやさない

低温保存が原則。細菌は高温多湿を好み、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃で増殖が停止します

★やっつける

加熱処理。75℃で1分間の加熱処理を行うと死滅します



◎主な食中毒の種類

菌の名前	種類	潜伏期間	主な症状
カンピロバクター	細菌	2～7日	発熱・下痢・腹痛
	感染経路：生肉からまたは手指や調理器具から		
サルモネラ	細菌	6～48時間	下痢・腹痛・発熱・吐き気・嘔吐
	感染経路：卵や卵製品また鶏肉から		
腸管出血性大腸菌	細菌	3～8日	血便・腹痛・下痢・発熱
	感染経路：牛のタタキ・ハンバーグの生焼けや井戸水から		
黄色ブドウ球菌	細菌	3時間程度	嘔吐・吐き気
	感染経路：調理器具や調理者の手指の傷から		
ノロウイルス	ウイルス	1～2日	下痢・腹痛・発熱・吐き気・嘔吐
	感染経路：二枚貝または保菌者の排泄物から		

食中毒による下痢、腹痛、嘔吐といった症状は、はじめは軽い症状でも急激に悪くなる場合もあります。食中毒が疑われる時は、速やかに病院を受診しましょう。

(堀 信二)

ジェネリック医薬品と医療費



『ジェネリック医薬品』をご存知ですか？

黒柳徹子さんのテレビコマーシャルで聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

ジェネリック医薬品とは、特許が切れた医薬品(先発品)を、同じ薬効成分で他の製薬会社が製造または供給する医薬品のことをいいます。

同じ効果なのに、価格は安く、先発品の1/3以下になるものもあります。

しかしジェネリック医薬品の普及率は、アメリカ・イギリスで50%を超えるのに対し、日本では23%程度です。

もし50%まで普及すると、毎年数千億円の医療費削減が実現します。

先発品をジェネリック医薬品に変更すると、みなさんが支払う窓口負担金も当然安くなります。

ふれあい薬局では、ジェネリック医薬品が発売されると、安全性を確認した上で可能な限り早期に導入しており、ジェネリック医薬品の使用率はいずれの店舗でも50%を超えています。(ジェネリック医薬品には残念ながら粗悪なものもありますので、当薬局では様々なデータを二社以上の製薬会社より取り寄せ、検討したものをそろえています)



医療費の削減と窓口負担(金)の軽減につながるジェネリック医薬品、ぜひ医師・薬剤師におたずねください。

(内海 善之)

夏の疲れ

最近の食生活を振り返ってみて、冷たいものや甘いものが多くなっていませんか？それは体が疲れているために脳が消化吸収のよいものをとりたがっているためです。だからと言って、思いのまま冷たいものや甘いものをとっていると、寒いときに手がかじかむのと同じで胃腸の動きが悪くなり、十分な栄養が取れずに疲労感が続いていきます。

そんな時こそ、温かいものをとるようにしましょう。

カレーは、体を温めるスパイスが入っているのでおすすめです。

…でも私は、冷たいものも甘いものもとってないのに体がだるい、疲れがとれないと言われる方は、もしかしたら鉄分不足かも？！

立ちくらみやめまい、いつの間にか体に青あざができる、まぶたの裏が白っぽい、化粧のりが悪い、髪の毛が抜けやすい、月経出血量が多い、などの症状がある方は注意が必要です。

検査値で鉄不足だと注意されてはいるものの、食事に気をつけてと言われている方にふれあい薬局おすすめの食品をご紹介します。

★サヤカ鉄ゼリー（蜂蜜レモン味・ぶどう味・りんご味）



鉄をおいしく食べられると評判のゼリーです。



また栄養を十分にとれていなくて疲れを感じている方には、アミノ酸やクエン酸がたっぷりの黒酢もおすすめです。お酢の苦手な方でもりんご味黒酢と牛乳をまぜると美味しくいただけます♪一度試してみませんか？

（長谷川 理恵）



戸畑ヨイトサ祭り

夜空を見上げると、真っ黒な空にオレンジ色に輝く提灯山笠。聞こえてくるのはドドン、ドドーンと力強い太鼓の音。カシャーンカシャーンと涼しいちゃんぶくの音。静かに体にしみ渡る横笛の音。それらの音にひとつも負けず発せられる威勢のいい『ヨイットサー!!』という掛け声。顔を横切る涼しい夜風。

肩にのしかかる痛みの代償に得たのは、目の前に広がる美しい光景と、体に響き渡り、心躍動させる音色の数々。

今、私は提灯山笠の下に在る。

8月25日開催された第14回戸畑ヨイトサ祭り。見どころはなんといっても女性のみで担ぐ提灯山笠。約1か月前に行われた戸畑祇園は女人禁制だが、女性も戸畑を活気づけたいと始まったヨイトサ祭りは男性の力を借りず女性のみで山笠を担ぐ。総重量約1トン、高さ7mの10段の提灯山笠を約40人で担ぎ商店街のまわりを練り歩く。一人の肩にかかる重量は約25kg。(350ml 缶ビール24本入りを約3箱分の重さに値する)

ふれあい薬局からも今年は3名が参加。法被に身を包み、ねじりハチマキで気合を入れ、緊張の中迎えた本番。担いだ山笠が肩にズシンとのしかかる。練習の時より数段重い。歩く距離は練習の数倍。意識が遠くなりながら出せる限りの声を出し、40名一体となって足を踏み出す。「重心は後ろ、提灯を見る体勢で歩くこと!」という教えを思い出し、顔を上げ提灯を仰ぐ。

・・・美しい。下から見上げる提灯の明かりは優しい光で心を癒す。担ぎ手にしか見られない光景に重みは一瞬和らぐ。涼しい夜風が私たちを励ますかのように頬をなでる。重さと痛みに耐えながら気合と根性で乗り切り無事終了。皆が笑顔に包まれた。

この夏、戸畑で一番暑い、熱い夜だった。

(和田 奈美)



職 員 紹 介

平野 由架

(受付 H24.3月入職)
まだまだ、分からない事ばかりですが、頑張ります。
気軽にお声かけください。
よろしくお願いします。

山口 寿代

(薬剤師 H24.7月入職)
7年ぶりに、ふれあい薬局戸畑店でお世話になります。
皆様にお会いできる日を楽しみにしています。
よろしくおねがいします。

末松 由記子

(助手 H24.2月入職)
薬剤師助手として働いています。
直接皆様に接する機会は少ないですが、頑張ります。
よろしくお願いします。

原 福子

(助手 H24.5月入職)
明るい挨拶で皆様に接していけたらと思います。
よろしくおねがいします。



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00~18:00
- 木・金曜 9:00~20:00
- 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 8:50~17:00
- 木・金曜 8:50~18:30
- 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

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317