

北九州保健企画

COMMUNICATION

ふれあい だより

新年号

2016
Vol.64

●発行責任者／堀 信二

●発行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30



新年あけましておめでとうございます

ふれあい薬局は、今年で二十周年を迎えます。

1店舗3名の薬剤師から始まり、現在は3店舗11名の薬剤師になりました。

この間、調剤薬局の仕事は開局当時に比べて飛躍的に変化してきています。処方箋調剤や服薬指導業務はもちろんの事、ご自宅で療養されている患者様の所へ直接伺い服薬指導などを行う訪問服薬指導業務も増え、3店舗の合計で年間3,000件を超えています。

地域の皆様方に支えられ、この様に成長できた事による喜びを感じております。

近ごろ新聞やニュースで「地域に根ざした、かかりつけ薬局」という言葉をよく耳にするようになりました。これは「いつでも立ち寄ることができ、健康やお薬また介護の事など気軽に相談できる薬局」という意味でありこの様な薬局を持つことが大切で必要であるとされてきているからです。

ふれあい薬局は健康情報の発信拠点としてだけではなく、皆様の声に耳を傾けながら必要とされる存在、文字通り「地域に愛され頼りにされる薬局」をめざし、私たちに出来る事は何かを考え努力していく所存です。

今後ともご指導の程よろしくお願いいたします。

代表取締役 堀 信二



インフルエンザ ～予防が重要！～

毎年冬に流行する『インフルエンザ』ですが、最近は3月頃まで流行が続いており、まだまだ注意が必要です。インフルエンザにかからないため、もしかかってしまった時に周りにうつさないようにするためにはどうすればいいのでしょうか？

ここではインフルエンザの症状や治療・予防法を中心にご紹介していきます。正しい知識を身につけ、インフルエンザから身を守りましょう！

✿インフルエンザとは？



インフルエンザウイルスに感染することで起こります。感染してもすぐに症状が出るわけではなく、1～5日程度の潜伏期間を経て発症します。インフルエンザと症状の似ている「かぜ」は一般に軽症のことが多いのですが、「インフルエンザ」は重症化して命に関わることもあります。特に喘息などの呼吸器疾患や糖尿病といった基礎疾患のある方、高齢者・乳幼児・妊娠中の方は感染すると重症化しやすく、予防が重要となってきます。

✿主な症状

- 急な高熱（38℃以上）
 - 関節痛・筋肉痛・倦怠感（だるさ）
 - 頭痛 ○腰痛 など
 - その他 のどの痛み・鼻水・せきなど
- かぜと同じような症状も現れます。



✿治療

インフルエンザが疑われる場合には診察に加えてすぐに結果が出る「迅速診断検査キット」による検査を行います。そこでインフルエンザと診断された場合には、抗インフルエンザウイルス薬を使用します。（インフルエンザを発症してすぐの検査だと、体内のウイルスが少ないために陰性と出ることもあります）

他にせき・たん・熱・痛みなどの症状に対する治療（対症療法）を行います。

抗インフルエンザウイルス薬

インフルエンザウイルスが体の中でこれ以上増えないようにする働きがあり、症状の重症化を防ぎ回復を助けます。ウイルスが増えないようにする薬なので、できるだけ早い段階での使用が効果的です。（最も効果的なのは発熱後48時間以内と言われています）薬の種類は飲み薬・吸入・注射（点滴）などがあり、患者さんの状態によって使い分けます。



対症療法

せき止め・たん切り・熱さまし（解熱剤✿）などの薬を各々の症状に合わせて使います。

✿インフルエンザの熱には、通常アセトアミノフェン（商品名カロナールなど）が使われています。市販されている解熱剤などを用いると、かえって症状を悪化させたりインフルエンザ脳症などの合併症を起こしたりすることがあるので、自己判断で用いないようにしましょう。

❖ 予 防

インフルエンザはかかった人のせきやくしゃみによってウイルスを含む飛沫（細かい水滴）が飛び散り、それを人が吸い込むことで感染します。またウイルスが付着したものに触れた手で鼻や口に触れることも感染の原因となります。

予防としてはまずワクチン接種です。人間の身体はウイルスなどの異物が侵入するとそれを排除するために「免疫」が働きます。例えばインフルエンザウイルスに感染すると、体内ではそのウイルスに対する「抗体」が作られます。体の中に「抗体」があると次に同じウイルスが侵入してきても免疫が働いて排除されるのです。ワクチン接種をすることでインフルエンザウイルスに対する抗体をあらかじめ作っておくとインフルエンザにかかりにくくなり、またかかったとしても症状がひどくならず済みます。

他には日常生活で手洗いやマスクの着用、うがいなどをする 것도大切です。またインフルエンザウイルスは乾燥した空気を好むので加湿器などを使って部屋の湿度を上げるのも効果的です。

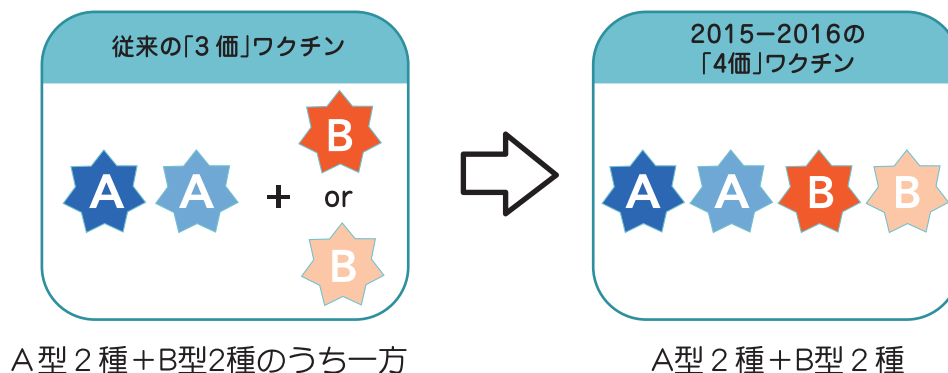
＋咳エチケット＋

ウイルスを含んだ飛沫を周囲に飛ばさないために、咳が出ている時はマスクをしましょう。もしマスクをしていなくて咳をする時は鼻と口をティッシュなどで押さえ、周りの人に直接飛沫が飛ばないようにしましょう。唾液や痰などがついたティッシュは蓋つきのごみ箱に捨て、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。



ワクチンのレベルアップ

今シーズンは予防接種の料金が多くの医療機関で値上がりしていますが、これはワクチンが“レベルアップ”したからです。インフルエンザウイルスは大きくわけてA型・B型の2タイプがあり、さらにそれぞれ2種類に分かれます。B型は両方同時に流行することが少なかったため、これまでワクチンは3価（A型2株＋B型1株（流行すると予想されたもの））でしたが、今年から4価（A型2株＋B型2株）になります。これまで3月頃にワクチンに含まれていないほうのB型が流行することもありましたが、これからは流行するインフルエンザのタイプをほぼ網羅することができるようになりました。



《参考：今日の健康》（Y. A）

薬局製剤をご存知ですか！？

薬局製剤とは、厚生労働省の定める基準に従い薬局内で薬剤師が製造し販売できる薬の事です。
製造された医薬品の表示・封・添付文書などの遵守事項が細かく定められています。
現在、ふれあい薬局戸畑店で3薬品を製造・販売しています。



『ふれあい うるおいクリーム』

※冬期限定販売
乾燥肌、
カチカチかかと
におすすめ

現在、冬期限定のうるおいクリームを販売しています。例年は50個限定で販売していましたが、今年は100個に増産して皆様の手元へ届くようにご準備しています。
お電話でのご予約も承っております。



『ふれあい かゆみローション』

※夏期限定販売
虫刺されやあせもに
おすすめ



『ふれあい鎮痛液』

肩や腰の痛みにおすすめ
※季節に関係なく
年間通して
販売しています

新作入荷♪



ボア付のかわいい
靴もあります。
サイズ違いも
お取り寄せ
致しますので
お気軽に
ご相談下さい♪



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・火・水・ 8:50～17:00
- 木・土曜 8:50～18:30
- 金曜 8:50～18:30

(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