

ふれあい COMMUNICATION だより

夏号
2006
Vol.27

●発行責任者／秋好 芳子

●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 〒806-0073 北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27



とばた菖蒲まつり (戸畑区夜宮公園)

<健康格差社会>

最近、「格差社会」という言葉を頻繁に耳にするようになりました。日本福祉大学教授の近藤 克則先生は、「健康格差社会」(医学書院)という本の中で、社会経済的格差が健康格差を生み出している実態を各種統計資料や調査・研究をもとに社会疫学の観点から論じられています。そして、この健康格差をなくすためには、社会保障制度、労働政策、教育政策、税制などの面での格差の拡大を招く政策の見直しが必要であると述べられています。さらに、良好な人間関係、社会的なネットワークとサポートの充実が健康である確率を高めてゆくことになるとも述べられています。個人の努力だけでは、健康を維持してゆくのは困難です。今こそ、地域や自治体、国政のレベルまで視野をひろげた取り組みや対策が求められているのではないのでしょうか。

(服部 泰)

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドロームとは？

・・・「肥満」、「高脂血症」、「高血糖」、「高血圧」といった動脈硬化の危険因子をいくつもあわせ持った状態をいいます。こうした危険因子がいくつも重なると、一つ一つの程度は軽くても、動脈硬化が急速に進んでいきます。その結果、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など重大な病気を引き起こしてしまいます。

日本の企業労働者12万人を対象とした調査では、軽症であってもこれらの危険因子を2つ持つ人は、まったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが**10倍**近くに、3～4つ併せ持つ人ではなんと**31倍**にもなることがわかりました。メタボリックシンドロームは、命にかかわる病気につながる、危険な状態なのです。



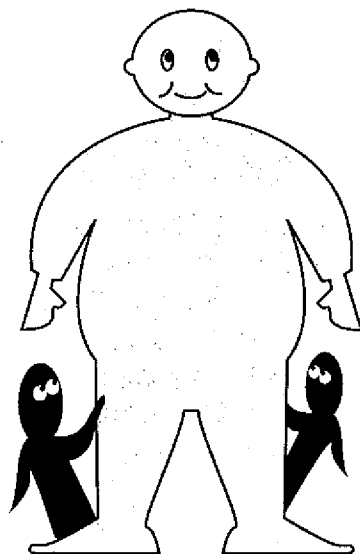
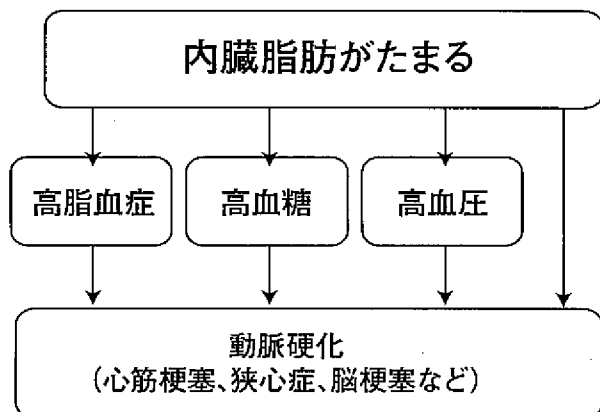
なぜ起こるのか？

・・・おなかの周りにたまった「内臓脂肪」が原因 脂肪細胞には、大きく分けて2つの働きがあります。

1. 体内で余ったエネルギーを蓄える
2. 「アディポサイトカイン」と呼ばれる、さまざまな働きをもつ物質を作り出して体内の機能をコントロールする。

アディポサイトカインには、動脈硬化を予防する「善玉（アディポネクチン）」と、動脈硬化を促進する「悪玉（PAI-1やTNF- α など）」があります。正常な状態ではこれら善玉・悪玉アディポサイトカインの分泌はバランスよく保たれていますが、内臓脂肪が蓄積した状態では、善玉が減り、悪玉が過剰に分泌されます。

その結果高脂血症や高血糖、高血圧などを引き起こします。



どんな人になるのか？

・・・高脂血症、高血糖、高血圧は生活習慣病であり、多くの場合食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因で起こります。これらには自覚症状がほとんどないため油断して同じ生活を続けていると動脈硬化が進んでしまいます。

メタボリックシンドロームかどうかチェックするには？

診断基準

①おへその高さの腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上
②脂質	中性脂肪150mg/dℓ以上 またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満
③空腹時血糖	110mg/dℓ以上
④血圧	収縮期血圧130以上または 拡張期血圧85以上

おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが推測できます。一般に、女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため数値が大きくなっています。

①に加え、②～④のうち2つ以上あてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

※なお、この基準はまだ十分ではなく、今後も見直されていくと思われます。

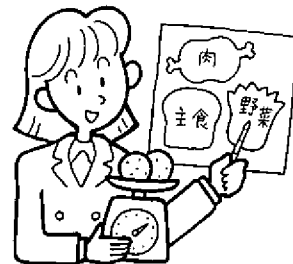
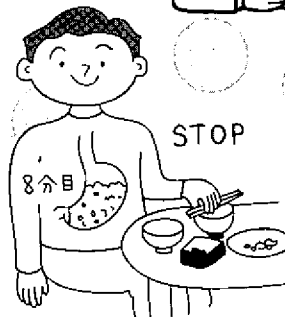
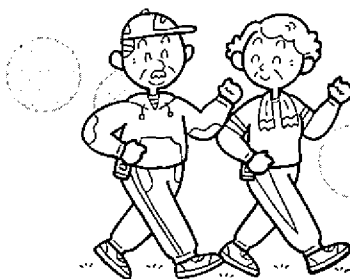
内臓脂肪を減らすには？

・・・皮下脂肪と違って、内臓脂肪はたまりやすい一方減らすことも比較的簡単です。生活習慣を見直すことで内臓脂肪を減らし、動脈硬化を予防しましょう。

(中村 ゆかり)

生活改善のポイント

- ・ 1日3食規則正しくとる
- ・ 腹八分目を心がける
- ・ 動物性脂肪を減らして野菜が多目の献立に
- ・ 夜食や甘いものを控える
- ・ 1日1万歩を目標に歩くようにする



◇サプリメントと医薬品との飲み合わせ◇ (相互作用)

春号でご紹介したように、サプリメントは私たちの体に必要なものを補うためのものです。

健康に気をつけて普段からサプリメントを飲んでいるという方も少なくない今日この頃ですが、薬を飲んでいる方は飲み合わせに注意が必要です。

サプリメントの作用と他の医薬品と一緒に飲むことで、薬の効果を弱めたり、強めたりと、体に悪影響を及ぼす場合があります。

そこで、今回はサプリメントと医薬品の相互作用について、最近よく目にするものを中心に紹介させていただきますので、参考にされて下さい。

サプリメント	影響を受ける薬	相互作用
クロレラ、青汁(ケール)	ワルファリン(ワーファリン)	ビタミンKがワルファリンの効果を弱める
大豆イソフラボン	卵胞ホルモン (プレマリン、エストリール)	薬の作用を強め副作用が出やすくなる
にんにくエキス 	ワルファリン 抗血小板作用を有する薬剤 アスピリン (バファリン81、バイアスピリン) 非ステロイド性消炎鎮痛薬 チクロピジン(チクピロン) 血圧を下げる薬	血液を固まりにくくする作用が強まり、出血傾向になる場合がある にんにくには降圧作用があり作用が強まる
	経口糖尿病薬、インスリン	にんにくには血糖降下作用があり作用が強まる
コエンザイムQ10	ワルファリン	ワルファリンの効果が弱まる
	高脂血症治療薬 (リピトール、リポバス、プラバメイト)	コレステロール合成と同じ経路で作られるCoQ10の合成を抑え、CoQ10の作用が弱まる
	血圧を下げる薬	CoQ10に降圧作用があるため、作用が強まる
ビタミンB6	抗けいれん薬(フェノバル)	薬の効果を著しく弱める
鉄剤	甲状腺ホルモン薬 (チラーヂンS、チロナミン)	吸収が遅延又は減少することがあるので、併用する場合には甲状腺剤との投与間隔をできる限りあける



サプリメントのお話

～第2回～

サプリメント	影響を受ける薬	相互作用
カルシウム製剤	強心薬 (ジゴキシン、ジギトキシン、ラニラピッド)	・血中カルシウム値が上昇し、薬の作用を強めることがある ・ジギタリス中毒の症状(嘔気、嘔吐、不整脈等)があらわれることがある
	ビタミンD製剤 (カルフィーナ、ワンアルファ、ロカルトロール、アルファロール)	血中のカルシウム値が上がり、高カルシウム血症(症状:食欲不振、吐気、めまい)が起こり、逆に骨がもろくなることもある
カルシウム製剤 鉄剤 アルミニウム製剤 亜鉛製剤 マグネシウム製剤	テトラサイクリン系抗生物質 (アクロマイシン) ニューキノロン系抗菌剤 (クラビット、タリビット、ガチフロ、トスキサシン)	・吸収が阻害され、抗菌剤の効果が弱まるおそれがある ・抗菌剤を服用後、2時間以上間隔をあけたほうがよい

★☆ここにご紹介した以外にも、飲み合わせのよくないものはあります。
今、飲んでいるサプリメントのことで、心配がある方はふれあい薬局にいつでもご相談ください。

(和田 奈美)

Q&Aコーナー

Q 1 朝に血圧の薬をのんだかどうか忘れてしまったんだけど、今から1回分飲んでいいですか？

Ans 血圧の薬は2回分のむと、血圧がさがりすぎて危険です。残りの数を数えて確実に飲んでいないと分ければ服用してください。そうでなければ次の服用時間まで見合わせて下さい。

コメント: 血圧は下がりすぎるとふらつきがでて転倒につながる可能性があります。また、お薬が効きすぎると思わぬ副作用が出る場合があります。しかし、大事なお薬です。血圧をコントロールしていないと、動脈硬化が進み脳血管障害や心疾患の危険性が高まります。きちんと服薬をしていきましょう。

Q 2 抗生物質を1回1錠1日3回を間違えて、朝に間違って1回2錠のんでしまいました。が、大丈夫でしょうか？

Ans 1日3錠をこえないようにして、お昼は飲まずに夕食後に1錠飲んでください。

コメント: この場合、朝に2錠飲んだというケースでしたが、他にもいろんなケースがあります。分からない時は薬局へお電話ください。

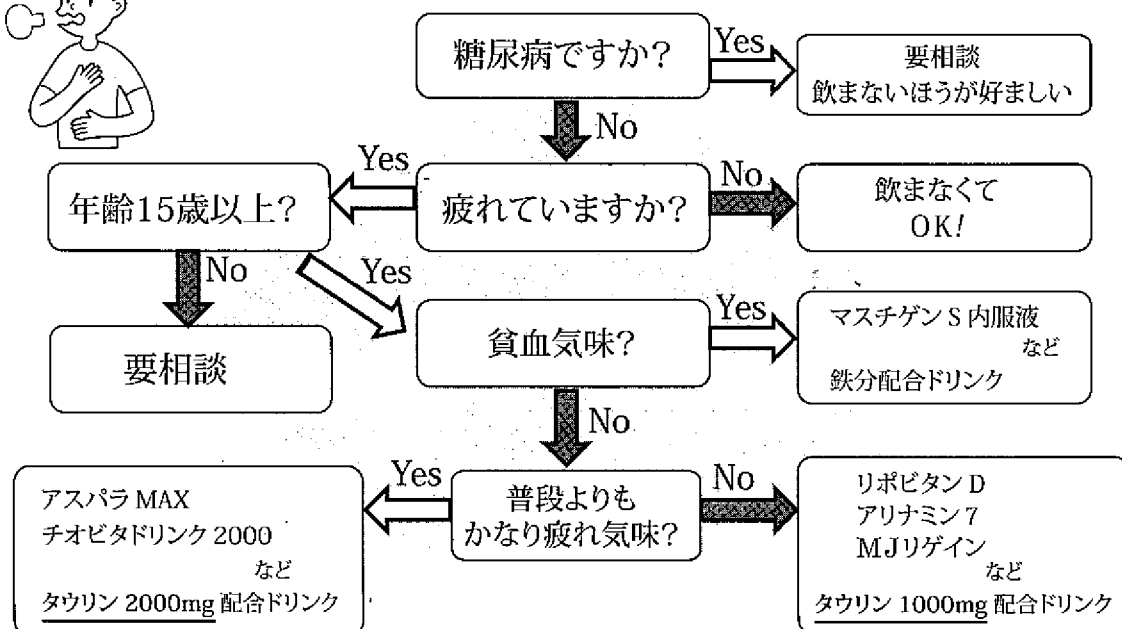
※抗生物質の注意点

抗生物質は連続して服用することが大切です。途中で飲むのをやめしまうと、耐性菌といって次におなじ抗生剤を飲んだとしても効かなくなってしまう菌ができてしまう可能性があります。決められた日数をきちんと服用しましょう。

ドリンク、あなたはどのタイプ？



数あるドリンク剤の中から、いったいどれを選んだらいいの？
お疲れ具合によって、あなたにピッタリドリンク剤を選びましょう



※タウリンは、体の細胞の機能が正常に働くために必要な物質です。

★飲み方・その他★

- いつ飲むのが効果的？……………食前、食後などの定めはありませんが、ビタミン類が含まれている栄養ドリンク剤は、食後に飲むと吸収率がよくなります。
- 他のくすりを服用している方……………医師や薬剤師に相談してください。《糖尿病の方は、ご相談ください。》
- コーヒーやお酒との服用……………カフェインに敏感な方は、カフェインを含有するコーヒーや紅茶などと同時に服用することは避けてください。また、アルコールには薬の作用を増強する働きがあるので、一緒には服用しないでください。
- 子どもの服用について……………カフェインの入っていない子ども用の栄養ドリンク剤をおすすめします。
- 飲むと濃い黄色の尿がでるのは……………尿が黄色くなるのは、成分中のビタミン B2 の色です。吸収されたビタミン B2 のうち、余った分が尿と一緒に排泄されるため、尿が黄色に染まります。特に心配する必要はありません。

◆ドリンク剤は、医薬品・医薬部外品です。通常、1日1回1本の服用となっています。
用法・用量を守って正しく服用しましょう！

(竹畠)

♣ふれあい薬局でも多数取り揃えております。是非、ご利用下さい。

新入職員紹介



昨年度に引き続き、今年度も3名の新卒薬剤師を迎え、平均年齢もぐんと若返って初々しい雰囲気になっています。入職して2ヶ月が過ぎ患者様とも接する機会が増えていくので、3名の薬剤師を紹介したいと思います。

今回は次の3項目に答えてもらい紹介に変えさせていただきます。

《 質 問 》

- ①入職して2ヶ月が過ぎましたが、薬剤師として働いた感想は？
- ②初任給は何に使いましたか？
- ③これからどんな薬剤師になりたいですか？



薬剤師
大崎 美智子

- ①毎日が緊張の連続でしたが、先輩方が一つひとつ丁寧に指導してくれるので日々しっかりと学ぶことができ、大変ありがたく思っています。
- ②初任給はゴールデンウィークに熊本の友人に会うために使いました。
- ③これから、積極的に勉強して患者様方に信頼して頂ける薬剤師を目指して頑張ります。



薬剤師
百富 淑子

- ①入社する前の日はすごく緊張していましたが、今は先輩達の指導のもと、とても明るい職場で充実した日々を送っています。働いてみると、やはり薬剤師はとても奥の深いやりがいのある仕事だと実感しました。
- ②GWの旅行や週末に遊びにいったり、食事にとったりして、すぐに消えてしまいました。今までの感謝を込めて、次の給料で家族をお寿司屋に連れて行こうと思います。
- ③「何でも相談できる」と患者さんから信頼される薬剤師を目指します。

薬剤師は生涯勉強!!毎日患者さんと接する中でいろいろな情報や疑問が生じると思いますが、一つひとつ丁寧にクリアしていきたいです。

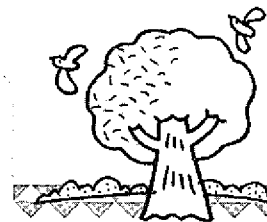


薬剤師
堂本 研吾

- ①まだ入社して間がなく、仕事を全部覚えた訳ではないのであまりうまくは話せませんが、先輩薬剤師の患者様への薬の説明を聴いて、大変難しい仕事だと感じました。
- ②保険料等を抜いた残りは、雑費と貯金にまわしました。
- ③どんな時も冷静に対処ができ、薬の知識が十分にある薬剤師になりたいと思っています。



みんな経験がない分、まじめで丁寧に取り組んでいます。薬剤師としての力量は患者様にお答えする中で培われる場合があります。疑問に思ったことはご遠慮なく聞いてください。そして温かく成長を見守ってください。



薬害肝炎公正判決の署名活動及び裁判傍聴



薬害肝炎訴訟について皆さんはご存知でしょうか？

1980年以降にフィブリノゲン製剤の投与を受けた患者は約29万人で、そのうち1万人以上がC型肝炎を発症したと言われています。これほど多くの方がC型肝炎に感染してしまったのは、国と製薬会社が、血液凝固因子製剤の危険性を警告し、先天性の血液凝固因子欠乏症に適応症を限定するなどの適切な措置を怠った事が原因です。このような国と製薬会社の法的責任を明確にする事が被害の真相究明の第一歩であり、また、治療体制の確立、生活保障の実施・充実などの恒久的な対策にも一歩近づきましょう。

2006年6月21日、大阪地裁が国と企業の責任を認める判決を下しました

同月14日、大阪判決の前に、私は薬害肝炎九州訴訟を支える支援者連絡会、学生の会、ちどりの会の方々と共に公正判決の署名活動を行いました。急いでいる方も、呼びかけに対し足を止めて、署名してくださいました。一般の方の関心の強さに驚きを感じ、「頑張ってください!!」と応援してくださる方もいて感動しました。

署名活動を終えて、福岡地裁に向かいました。多くの報道陣がいて、この訴訟の重大さに改めて気づかされました。この日に行われたの

は原告の意見陳述で、開始前の沈黙からも、すでに原告の悲痛な叫びが聞こえてくるようでした。四名の原告の様々な苦しみ、経済的負担の大きさ、家族への負担、なぜ私が…というような、言葉だけでは言い表せない心の声が私の胸に突き刺さり、目頭が熱くなり、やるせない気持ちになりました。その中でも、私より年下の二十歳の男性が大変印象に残っています。

「親友にさえ肝炎の事を言っていないけど、唯一打ち明ければ…と思う人がいる。去年から交際している彼女にです。将来の話も時々話題になるくらい真剣に付き合っています。僕は、生まれてすぐにクリスマシンを投与されC型肝炎になりました。自分の病気を打ち明けた時に彼女に、少しでも理解してもらおうと思い、わかりやすく説明している本をいつも彼女と会う時にバッグの中に入れていました。でも、まだこの本をバッグから出したことはありません。肝炎の事を打ち明けた時に大好きな人を失ってしまうかもしれない恐怖と闘い続け、一年以上が過ぎました。」

病氣と闘い、さらに大切な人に理解してもらえるのかという不安とも闘って…。

私ができる事、国ができる事、製薬企業ができる事…

いろんな事があるような気がします。

(百富 淑子)



健和会大手町病院、医療センター、市立八幡病院、産業医科大病院、小倉記念病院、九大病院などあらゆる病院の処方箋もぜひ「ふれあい薬局 上津役店」へお持ちください。

営業時間

- 月～金曜／9:00～18:30
- 水曜／9:00～17:00
- 土曜／9:00～12:30
- (日曜・祝祭日はお休み)

〒806-0073

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

