

COMMUNICATION

ふれあい だより

秋号
2006
Vol.28

●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



遠賀川のコスモス (水巻町)

＜一人暮らしのお年寄りに「お元気ですか？」のひと声を＞

最近、「地域パトロール」というステッカーをつけた車を街でよく見かけます。地域で子供たちを守ろうとする取り組みのようです。地域が一体となり子供たちの安全を見守っていくことが非常に重要になってきています。これは子供たちに限らず、一人暮らしのお年寄りにも同じことが言えるのではないのでしょうか。北九州市でも一人暮らしのお年寄りが餓死をするという悲しい事件が起こっています。このような事件を二度と起こさないためにも、地域の人たちが力を合わせてお年寄りを見守っていくことがいっそう大切になってきています。

まずは皆さん、一人暮らしをしている身近なお年寄りに声をかけるようにしてはいかがでしょうか？

(堀 信二)

たばこを
やめよう

禁煙のすすめ



これまで、禁煙は喫煙者本人の意志と努力の問題とされてきました。しかし、現実には、努力をしても禁煙できない人がたくさんおり、その原因や背景を調べるために、多くの研究が行われてきました。その結果、今日では、たばこがやめられないのは、意志が弱かったり努力が足りないからではなく、「ニコチン依存症」という病気のためであることがわかってきました。

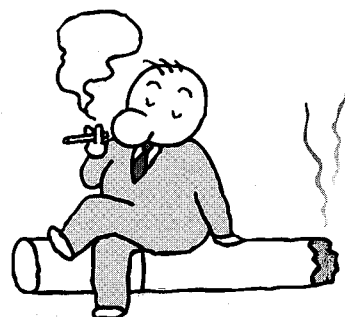
ニコチン依存症

タバコの煙に含まれるニコチンには、アルコールや麻薬と同様に習慣性があります。

長い間毎日たばこを吸い続けると、急にやめたとき禁断症状（離脱症状）が現れてきます。この離脱症状に耐えきれずに、再びたばこに手を出してしまうのがニコチン依存症です。

主な離脱症状

- ・たばこが吸いたくてたまらない
- ・うつ状態に陥る
- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・不安になったり、心配しやすくなる
- ・落ち着かない
- ・脈拍数が減ったり、食欲が増進して体重が増える



ニコチン代替療法

ニコチン依存症の治療法は、テープとガムによる2つの方法があります。ニコチンを治療薬として体内に補給し、少しずつ量を減らしていくことで、離脱症状を抑えながら、ニコチンのない状態に慣らしていく方法です。代替療法を受けながらの喫煙は厳禁となります。喫煙が、病気の症状に悪影響を及ぼす場合や、病気を引き起こす危険のある場合は、積極的に治療することをお勧めします。

ニコチンパッチ

テープ 皮膚に貼ってニコチンを吸収

医師の処方箋が必要

使い方：

大

→ 中

→ 小

(標準的) 4週間

2週間

2週間

8週間分のテープの費用（自費）：
21,000 ～ 22,000 円

* 健康保険の適応が、今年の4月から下記の条件下で認められています。しかしながら、指定病院以外の多くの医療機関では自費となっていますので、ご確認を。

保険の適用条件	利用者	医療機関
	・ニコチン依存症と診断されている ・直ちに禁煙しようと考えている ・禁煙治療を受けることに同意 ・「1日喫煙本数 × 喫煙年数」が200以上	・敷地内全面禁煙などの施設基準を満たしている ・禁煙外来の設置

ニコチンガム ガムタイプ ニコチンを口の粘膜から吸収 処方箋なしで薬局で購入

使い方：1日 20本以下 4～6個 約1か月間これらの量を使い、
 21～30本 6～9個 その後は1週間に1～2個ずつ
 31本以上 9～12個 減らしていきます。

費用：1日4個でスタートした場合で、13,000円程度。

喫煙の主な健康被害

慢性閉塞性肺疾患	長期の喫煙で肺(細胞)が破壊され、体内に酸素を取り込めなくなる
癌になりやすい	口腔癌、咽頭癌、食道癌、肺癌、肝臓癌、膀胱癌などのリスク増大
動脈硬化を促進	心筋梗塞、脳梗塞、歯周病、視覚障害、肌の老化

(山本 弘子)

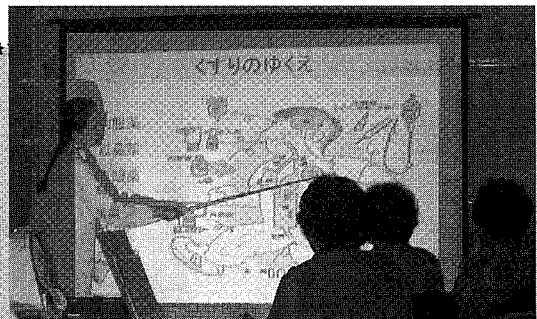
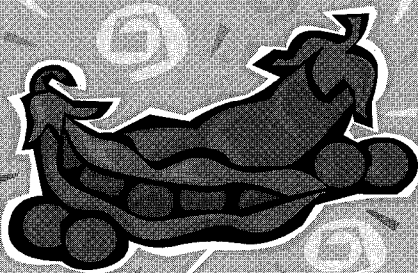
Q&Aコーナー

今回は7月8日にふれあい薬局苅田店での健康講座に参加して下さった患者さんからの質問にお答えします。

Q 1 現在、膝の痛みがあつてグルコサミンやコンドロイチンを飲んでいるが薬との、飲み合わせは悪いのか?

Ans グルコサミンやコンドロイチンというのは、元々私たちの体内で作られている物質です。なので、特に飲み合わせの悪いものではありません。安心して飲まれてください。

豆づらすっ!



Q 2 糖尿病で毎食直前に飲む薬を飲んでいますが、毎食直前というと、深夜カラオケにいった食べたりするときやおやつを食べたときにも飲まなきゃいけないの?

Ans それは1日に3回と決まっているお薬です。それ以上飲んではいけません。

まず、糖尿病がある方は、夜食や間食は控えなければいけません。3度の食事をバランスよくとることが血糖値をコントロールする上で重要になります。

コメント:

コンドロイチンは、ひざの軟骨の細胞を増やすことを助ける働きと、痛みを抑える働きがあります。サプリメントでのひざの痛みの対処もありますが、体重をおとしたり、適度な運動をしてひざの横の筋肉を鍛えて、ひざの負担を抑えることも効果があるようです。まずはお金のかからないお得な方法を試してみましょう!

サプリメントの基礎知識

コエンザイムキューテン

～ニンニクとCoQ10について～



ニンニク

【有効性】

ニンニクは「強壮作用」「抗菌作用」があるといわれています。また夏ばてや疲労回復に有効です。これは疲労回復効果のあるビタミンB1がニンニク中のアリシンという成分とくっつくと、体内に吸収されやすくなり働きやすくなるためです。他にも高脂血症・高血圧にも有効、抗がん作用があるなどともいわれており、サプリメントでも効果があるのかなどは現在研究中です。

生ニンニクなら
1日に1かけが
目安です。



【安全性】

胃腸障害などが起きることもあるので胃腸の弱い方は注意が必要です。刺激が強いため空腹時の摂取は避けましょう。また妊娠中や授乳中の大量摂取も避けて下さい。

【薬と一緒にとってよいのか?】

食事で摂る分には問題ありません。

サプリメントとして摂る場合……一緒にとると効果が強く出過ぎたり、逆に効果が弱くなってしまうお薬もありますので、普段飲んでいるお薬がある方はサプリメントをとる前に医師や薬剤師に相談してください。

CoQ10

【有効性】

CoQ10(コエンザイムキューテン)は「活性酸素の増加を抑制する」などといわれています。また高血圧や狭心症に効果がある可能性もありますが、今のところ科学的根拠が不十分です。医薬品では、うっ血性心不全の治療に使われています。

しかしサプリメントとして売られているものは製品により1粒当たりの有効成分の量や吸収率にばらつきがあり、医薬品と同じように安全で効果があるとは限りません。そのため、当薬局ではCoQ10のサプリメントは置いていません。「若返り」などといった広告のうたい文句は魅力的ですが、冷静に対処しましょう。



【安全性】

体内でも作られる物質なのであまり危険はありませんが、1度に多量に取った場合に、胃の不調・吐き気・下痢などの症状が起きることがあります。また妊娠中・授乳中の人への安全性はまだよくわかっていないので、妊娠中・授乳中の人のはのまないようにしてください。

【薬と一緒にとってよいのか?】

「血圧や血糖に影響する」「ワーファリン(血液をさらさらにする薬)の効果が薄れる」といった可能性があるため、これらの薬を飲んでいる方はCoQ10を飲む前に医師などに相談してください。特にワーファリンを飲んでいる人は脳こうそくや心筋梗塞などのリスクが増して危険です。

(山口 綾乃)

黒酢で元気になろう

体がだるい、食欲がない、肌にハリがない、などストレスや食習慣の乱れ、急激な環境の変化にとまどっている方へぜひお勧めします。

黒酢ってなに？

今から200年位前、中国の難破船が薩摩半島に漂着して米酢醸造の技術を伝えたのが始まり。発酵や熟成に1～3年をかけて作られます。主に米や麦を原料とし酢に比べて刺激臭や酸味も少ないので、体に優しい食品です。

黒酢はどうやって飲んだらいい？

標準の飲み方は 30ccの量を5倍の水にうすめて1日2回。長く飲み続けることが大事です。苦手な人はレモンやハチミツを入れたり、野菜ジュースに混ぜてみてください。毎日のお料理に1滴でも入れると酸味を出さずにおいしくとることができます。自分の好みに合った方法を見つけてください。

ふれあい薬局でも



左から りんご黒酢 700ml ¥2,520

坂元の黒酢 1000ml ¥2,520 坂元の黒酢 360ml ¥1,029

(原田 美穂)

黒酢を飲むと どうなるの？

- ①食欲増進・消化促進
…酢酸が体を健康体に。
- ②疲労回復
…クエン酸が疲れをとってくれる。
- ③代謝を高める
…アミノ酸が血液をサラサラに。
ダイエット効果発揮。
- ④美肌効果・ストレス解消
…ビタミンCを守りカルシウムの吸収を助ける。

お酢のパワーってすごいですね。

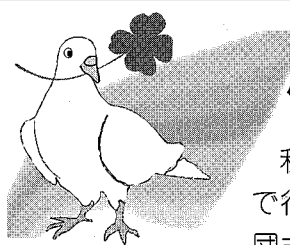
黒酢の簡単レシピ 紹介します

材料 (作りやすい分量)

塩らっきょう	15 個
黒酢	適宜
黒ゴマ・白ゴマ	各適宜
(110kcal)	

密封容器に塩らっきょうを入れかぶる程度の黒酢を注いでふたをし冷蔵庫に入れて2～3日置く。食べる時は薄切りにしてゴマをふる。

「きょうの料理」より



原水爆禁止2006年世界大会

私は7月27日に福岡で行われた『原水禁結団式』に続き、61年前の今日、原爆が落とされた長崎で世界大会に参加しました。

海外からの参加者も多く、約2500人が集まりました。午前11時2分、原爆が落とされた時間に全員で黙祷しました。戦争で亡くなった方へのやりきれない想い、罪のない人々を死に追いやる恐怖、二度と繰り返してはいけないという強い思い…参加者の想いは皆同じ…世界の本当の、真実の平和を願いました。

ところで、ご存知でしょうか？世界の核弾頭の保有数は、3万発あると言われています。ロシアが17,000発、アメリカが14,000発と、2カ国だけでも90%以上も占めていて、中国、フランス、イギリスと続き、自分の国の安全を保とうという考え方や他の国より優位に立ちたいという考えなどから、なかなか手放そうとはしないのです。私は、『核』というのは、人間が作り出した過去最悪の魔物だと思っています。また、『戦争』というのは、人間性を奪い、善と悪の区別をわからなくし、人を通常ではありえない残虐な生き物に変えてしまう

恐ろしい病気のような物だと思います。

さて、今年から登校日がなくなった事を聞いて大変驚きました。私の小学校時代は毎年、登校日に平和教育が行われ、戦争の恐ろしさや被爆者や犠牲者の苦しみや悲痛な思いを知る事で、まだ幼かった私でも戦争は二度と繰り返してはいけないと思いました。これからはどうやって、平和教育などを行っていくのでしょうか？戦争や核兵器の恐ろしさを若い世代にも伝えていかなければいけないと思います。また、核兵器は世界的な問題であり、この日、私が目にした事、耳で聞いた事、心で感じた事を伝えていかなければ、と思いました。戦争がどれだけの人々を犠牲にし、ただ憎しみや悲しみしか生まれないのだと…決して繰り返されてはならないと…。

私の好きな言葉。それは…

★LOVE&PEACE★

核兵器のない、戦争のない平和で
公正な愛のある世界…。

一人一人がそう願い、活動し伝え続けていく事で、そういう新世界を築ける日が近づくでしょう。

百富 淑子



薬害肝炎九州訴訟 結審

8月30日、薬害C型肝炎九州訴訟の判決が下されました。大阪判決より救済範囲は広がり、福岡地裁は1980年11月以降について国と製薬会社の責任を指摘し原告18人中11人に対して計1億6830万円の賠償を命じました。今回の判決は一部勝訴ではありますが、6月の大阪地裁判決より意味は重いと思われます。なぜなら国の責任の時期をさかのぼったというだけでなく、医薬品の安全性について国により高いレベルの情報収

集や調査・検討の義務を課しているからです。しかし血液製剤『クリスマシン』の被害者については、大阪地裁と同じく「医薬品としての有効性が認められ、賠償義務はない」と国の責任は認めませんでした。今回請求を棄却された7名を含めまだ被害を訴えられていない薬害肝炎の被害者全員が国と製薬会社からの謝罪と補償を受けられるまで引き続き支援をしていきたいと思っています。

(堂本 研吾)

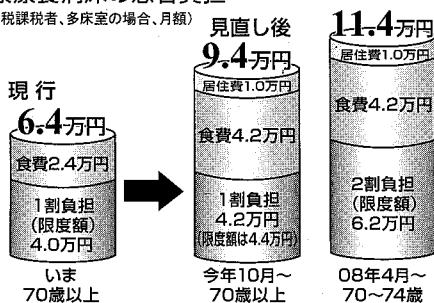
ストップ! 改革という名の医療費負担増

「自民党をぶっ壊す」といって誕生した小泉政権は国民生活をぶっ壊し終わりました。しかし次の政権もその流れを引き継ぎ、国民には負担増を押し付けることになりそうです。

国は「高齢化社会」といってマスコミをあい、医療費が国家財政を圧迫しているかのように宣伝し、負担増はやむなし、という構図を作りました。そして手始めに70歳以上の現役並み所得者の3割負担がこの10月から実施されます。2008年からは70歳以上74歳までの2割負担が予定されています。

医療療養病床の患者負担

(住民税課税者、多床室の場合、月額)



さらには、診療報酬を今年度3.16%引き下げ、病院経営を苦しめています。医療費削減の波は病院のベッド数を削減をし、入

院できない状況をつくり病院経営をさらに追い詰めようとしています。弱肉強食を医療現場に持ち込もうとしているのです。病院が減少すれば、医療費を抑えることができるという考えです。

利用する側からはどうでしょうか?入院したくても入院できない構図になってしまいます。国は患者を地域にといいますが、受け入れ態勢が十分でないままです。最近では「医療費の負担増に備えて民間の保険で補いましょう」というテレビコマーシャルまで登場しています。官から民への流れを作り、お金のあるなしで差別する正に受療権を奪う流れになっています。戦後築かれた国民皆保険をぶっ壊そうとしています。

日本の総医療費がGDP(国内総生産)に占める比率は約8%、OECD(経済協力開発機構)加盟30カ国中17位で決して多くありません。また、日本の公共事業費は欧米の3倍、社会保障費は2分の1という現状です。滋賀県では公共事業の見直しを訴えて知事が誕生しましたが、国民の願いを代表しています。年金・医療・福祉の充実を願ってやみません。(木村 明美)

9.8北九州市民集会

餓死者をださないあたたかい市政を!

門司区の餓死事件は行政のあり方に全国からも注目が集まっています。「増税・福祉切捨てにストップをかけよう!」と700人が勝山公園に集まり抗議集会を開き、駅前までデモ行進をし市民に訴えました。北九州保健企画からも4名が参加しました。



薬局紹介

ふれあい薬局 戸畑店

スタッフ

薬局長、事務長、その他薬剤師7名と事務4名で力を合わせ、外来調剤や在宅訪問服薬指導等に日々奮闘しています。

昨年と今年は新卒薬剤師が3名ずつ加わりフレッシュになりました！



仕事内容

①外来調剤

医療機関が発行する処方せんをもとにお薬をそろえます。



お薬を安全に飲んでいただくため、薬歴（患者さんのお薬の記録）をもとに、量は適切か、他に飲んでいるお薬がないか、飲み合わせは大丈夫かなどチェックしてからお渡ししています。



お薬の説明は「丁寧にわかりやすく」を心がけています。

薬剤師ならで

はの視点で、副作用を予防したり、早く見つけるなど患者さんの治療のお手伝いをしています。

また、お薬のことだけでなく、食事など生活上の注意や、健康食品についての相談もお受けしています。

②在宅訪問服薬指導

往診を受けておられる患者さんのお宅を訪問してお薬の説明をしています。

飲み忘れがないようにカレンダーを作ってお薬を貼り付けたり、飲みやすいようお薬の形状を変えたりといった工夫や、副作用のチェックなどをして在宅生活の援助を行っています。

これからも安全・安心の医療を提供していきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

（中村 ゆかり）

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

