

COMMUNICATION ふれあい だより

新年号

2007

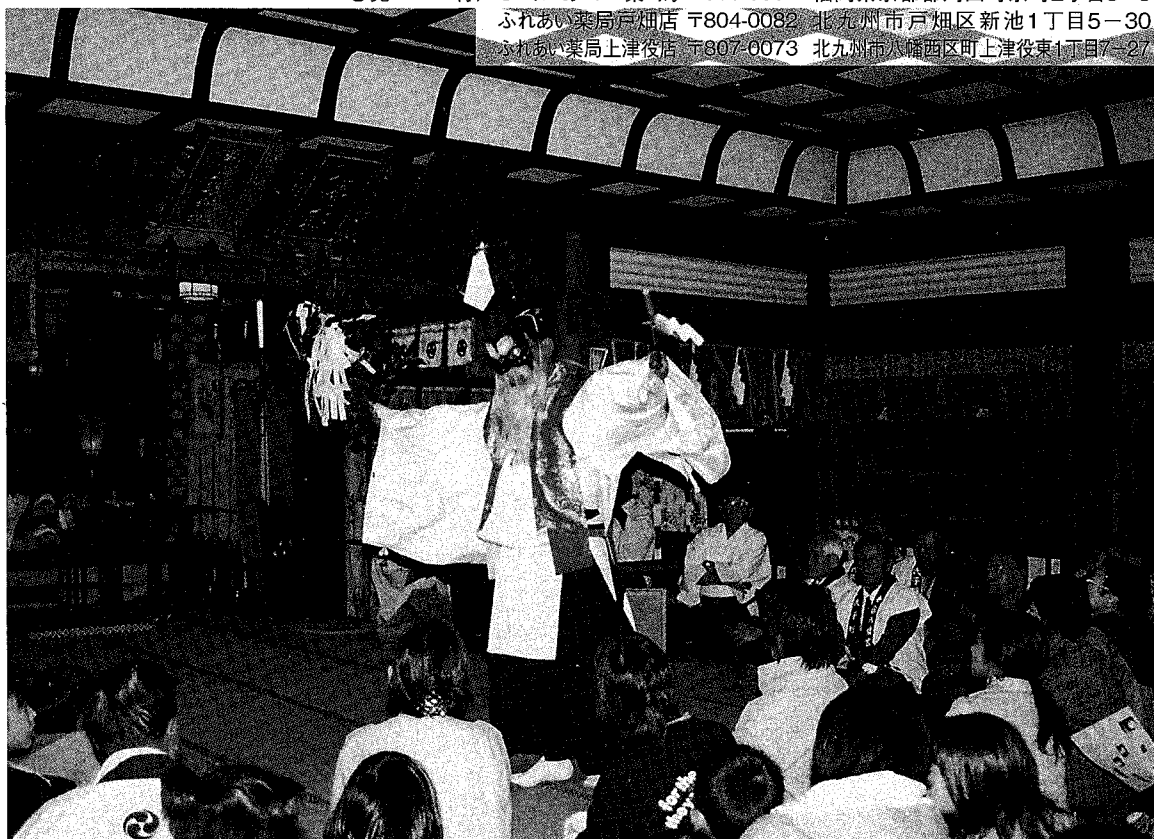
Vol.29

●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 〒807-0073 北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27



筑前御殿神楽 仲宿八幡宮(八幡東区)

謹賀新年

06年もあつという間に過ぎてしまいました。格差社会と言われ続けた一年だったように思います。とりわけ北九州市は門司区での餓死事件を契機に全国的にも悪名をとどろかせたようです。お金の有るなしにかかわらず安心して医療が受けられ、生きていける世の中であつてほしいと願うのですが、06年は歴史に残る医療制度の大改悪がなされました。

08年からは70歳から75歳の高齢者は2割負担へ引き上げ、療養病棟の縮小、後期高齢者医療制度の創設など空恐ろしくなる内容ばかりです。薬も例外ではありません。

こうした厳しい状況のなかで私たち薬局・薬剤師も「患者様のためになにができるのか」苦悶するところです。少しでも患者さんが安心して医療を受けられるよう、全職員力を合わせ医療制度改善の運動に取り組みたいと思っています。本年もよろしくお願いします。

(秋好 芳子)

シリーズ健康講座の

けんこう
肩甲講座

肩こりの原因は **血行不良** です。自分で筋肉を動かし、血流量を増やさないことには、肩こりを根本的に治すことにはなりません。整骨院での肩こり治療よりも、自分で筋肉を動かすことが一番の治療になります。

「わかっているけど、運動は面倒だわ・・・」と思っているあなた！そう思っているのは、あなただけじゃありません！しかし、自分の健康は自分で守っていく必要があります。

まずは、**正しい姿勢を保つこと**からはじめましょう。猫背のように、頭の位置が前に出ると、頭の重心が前に移ります。このとき、肩や首の筋肉は、正常な姿勢に比べ、その位置を支えようとして余計に疲労してしまい、肩こりを引き起こします。

正しい姿勢



①耳の前、②肩、③股関節が一直線になるようにし、④くるぶしの前（土踏まずの一番へこんだ部分）に重心が乗るように意識します。

悪い姿勢



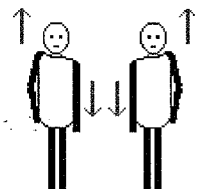
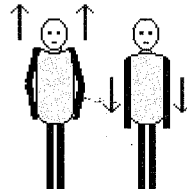
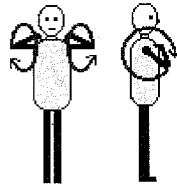
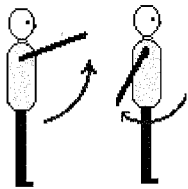
※中心軸がずれないように気を付けましょう。おなかぽっこりになり、内臓疾患にもつながる姿勢ですよ。

けんこうこつ

次に、**肩の関節をほぐし、肩甲骨を動かしましょう！**動かすことで、肩まわりの血流量を増やすことで、筋肉をほぐします。肩甲骨のあたりに免疫力を高めるツボがあるとされており、刺激することでカゼを引きにくくなるとも言われています。また、五十肩の方にも、効果があるのでお勧めします。

肩甲骨を意識しながら動かす!

- (1) 両腕を前方に振る 5分ぐらい続ける (2) 肘をまげ肩を回す 肘で大きく円を描く (3) 両肩を上げて ストンと落とす (4) 片方ずつ上げる 右上げ左下げ



たかが肩こり、されど肩こりです。漢方では、肩こりには **生姜**（しょうぎょう）がよく用いられます。生姜には体をあっためる作用があり、肩こりはもちろんのこと、冷え性、酒酔いの改善、筋肉痛などを改善する作用があることが知られています。

生姜が含まれていて肩こりによく使われる漢方薬の例として、葛根湯・柴胡桂枝湯・二朮湯などがあります。葛根湯は、1週間で効果が現われてきます。

おやつの時間に生姜湯や生姜紅茶を、今晚のおかずにショウガ料理を、お鍋の薬味にショウガをおともにいかがですか？あなたの冷えた体をショウガが温めてくれることでしょう。

（長谷川理恵）



Q&Aコーナー

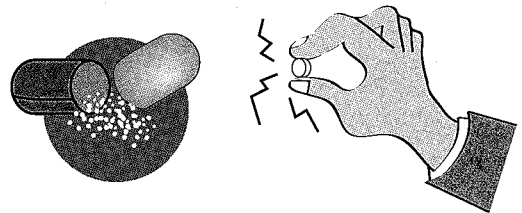
薬局には様々な問合せがあります。その中から今回は形状を変えることについて紹介していきます。

Q 1 錠剤を砕いたり、カプセルを開けて飲んでもいいですか？

Ans 良い場合と悪い場合とがあります。

砕いてはいけない理由

- ①薬の成分がゆっくりと溶けることで、長い時間効果が続くように工夫されているため、砕いて飲むと・・・薬が効きすぎてしまつて危険!
- ②薬が胃の中で溶けずに、腸の中で溶けるような構造になっているため
砕いて飲むと・・・胃液によって薬の効果がなくなったり、胃炎を起こす場合がある!
- ③薬の成分の苦味やにおいが強い、湿気やすいという理由があつて錠剤にコーティング



がしてあるため
砕いて飲むと・・・かえって飲みにくくなります。

お薬は、同じ成分でも剤形が異なるもの（粉薬・シロップ・坐薬・テープ剤など）があります。お困りの場合は、砕いたり、カプセルをはずす前にご遠慮なく薬剤師に相談してください。

（山口 綾乃）



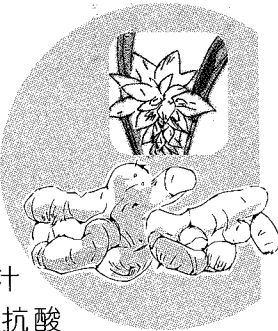
サプリメントの基礎知識

身近な食品のなかのサプリメント

ウコン

効能

ウコンの主成分であるクルクミンは、肝障害予防、肝機能改善、発ガン予防、胆汁の分泌を促す、抗酸化作用、殺菌作用、動脈硬化の予防、抗炎症作用、抗血栓作用、利尿作用、美肌作用などを有します。アルコールの分解を促すため二日酔い防止にも役立ち、抗酸化作用があるため、生活習慣病を予防するともいわれています。



秋ウコンと春ウコン

肝機能が低下している(お酒をよく飲む)方には、秋ウコン
肝臓だけでなく、他の内臓も含めた健康維持をしたい方には、春ウコン

安全性

食物中に含まれる量であれば安全ですが、長期間過剰に摂取すると、かえって肝炎や、消化管障害や消化管の不調が起こることがあるので、過信は禁物です。

胆道閉鎖症の方は摂取できません。胆石の方は医師に相談してからのみ摂取可能です。

秋ウコンは胃潰瘍、胃酸過多の方は摂取できません。

薬との飲み合わせは現在のところ問題ありません。

ショウガ

効能

古くから香辛料や生薬として世界中で用いられて、多くの漢方処方にも配合されています。俗に、胃の働きを助ける、殺菌作用がある、風邪に良い、のどに良い、などと言われています。血液循環を促進して体を温める作用があり、たんぱく質消化酵素を含み、肉と一緒に食べると消化を促進します。関節炎の痛みや乗り物酔い、つわりを和らげる効果もあるようです。



安全性

通常食品として適切に摂取すれば安全です。大量に摂取すると、腹部の不快感、胸焼け、下痢、口やのどの刺激感などが出る場合があります。薬との飲み合わせでは、糖尿病治療薬、降圧剤、抗凝固剤服用中の方は作用が強くなることがあるので注意が必要です。



(嶋本 明彦)



インフルエンザ感染を予防するには!?

インフルエンザの予防といえばインフルエンザワクチンの予防接種ですが、それだけでは完全に感染を防げるわけではありません。

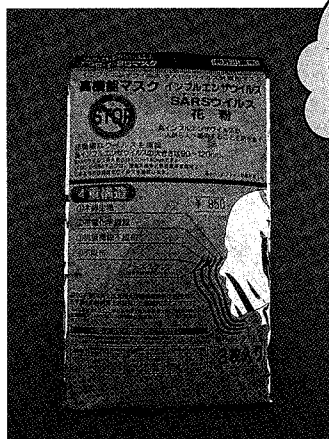
今回は家庭でできる感染の対処法についてお話します。

☆乾燥を防ぎ、休養を十分にとる

まず、外から帰った際の、手洗い・うがいは基本中の基本です。

インフルエンザウィルスは低温で乾燥した環境では長く空気中にとどまりやすくなりますが、湿度が高いと長くとどまることができません。のどが乾燥すると粘膜の免疫が低下し、ウィルスがとりつきやすくなります。そのため、部屋の湿度を50～60%に保つことが大事です。簡単な乾燥予防にはマスクを着用することです。着用することによって吸う息が湿気を帯びて、のどの乾燥予防になります。朝起きた時に喉がイガイガする方は、寝るときにマスクをして保湿することをおすすめします。

インフルエンザウィルスをブロックするには専用のマスクが必要です。当薬局でも専用の予防マスクを取り揃えていますのでご紹介いたします。使い捨てタイプやガーゼタイプなど色々あります。どれも99.9%ウィルスの侵入を防ぎます。ご利用下さい。



このマスクは調剤薬局でしか取り扱っていません。



インフルエンザウィルス・花粉99.9%カットの高機能フィルター採用マスク。
☆つらい症状の原因となる目に見えないウィルス飛沫から花粉やハウスダストを阻止。
☆洗って使えるタイプや使い捨てタイプなどありますのでご相談ください。

(和田 奈美)

笑顔の輝く社会づくり

昨年、新しく誕生した安倍政権は前の小泉政権の異常な特質（1.アメリカいなり政治 2.過去の侵略戦争を正当化 3.極端な大企業中心主義）をシッカリと継承しています。構造改革推進のもと、国の累積赤字は無駄な公共事業や米軍への思いやり予算、そして大企業優遇税制等の原因で700兆円を超えました。

大企業は、法人税恒久減税・労働者や下請けの賃下げ・リストラで史上空前の利益を上げています。しかし圧倒的多数の国民は、相次ぐ負担の増加（定率減税の半減、年金改悪による保険料引き上げ、介護保険施設利用者からの居住費徴収、生活保護の各種加算の切り下げ等々）でその生活は悪化する一方です。「いまやセーフティネットはズタズタ」というのが私たちの生活実感です。

自殺者は8年連続で3万人を超えています。特に消費者金融（大手5社）の借り手の自殺率は25.5%となっており（厚生労働省の2005年の人口動態調査では20歳以上に占める死亡者の割合は2.8%）、国会でも取り上げられました。また北九州市門司区での生活保護申請を拒否された人の餓死（06年11月30日報道ステーション）や秋田市での生活保護行政に対する抗議自殺など痛ましい事件も発生しました。

「勝ち組・負け組」で表現されるように所得格差が拡大し、健康格差にも繋がっています。同時に社会的弱者に対する攻撃に痛みを感じない風潮も広がり、社会の病理現象は深刻化しています。

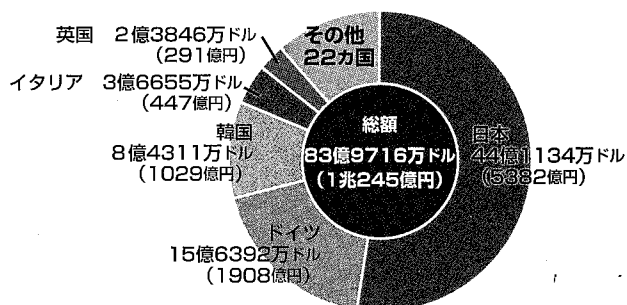
世界は「武力から外交へ」の流れが大きくなっている中で（日本のマスコミは世界のニュースが少ない）、被爆国日本の権力者たちは何故に平和憲法をそして教育基本法を変えようとするのでしょうか。

一握りの人間たちが強者になった錯覚で、その愚かさを平然とまかりとおす世の中をつくらうとしているのではないのでしょうか。

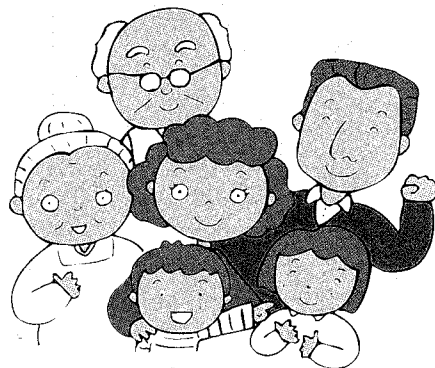
人がらしく、笑顔が輝く社会づくりが私たち大人には強く求められています。

（伊藤 淳一）

米国の27の同盟国が負担する米軍駐留経費



<注>2002年の金額。日本円への換算は、1ドル=122円で換算。
米国防総省「共同防衛に対する同盟国の貢献」報告（04年版）から



薬物乱用防止 ― 戸畑商業高校で講演

薬に携わるものとし

て、薬が本来の目的を逸して悪用されることは防がなければなりません。特に青少年に広がっている、覚せい剤やシンナーの乱用は、薬物依存者をつくりだし、かけがいのない人生を破滅に導くことを学校や地域で啓蒙していくことが薬剤師の社会的な責任でもあります。

昨年11月13日、戸畑商業高校で、全校生徒700人を対象に「薬物乱用の恐ろしさ」というテーマで、学校薬剤師、北九州サポートセンター育成相談員、戸畑薬剤師会会長それぞれから薬物乱用の恐ろしさについて講義を行いま

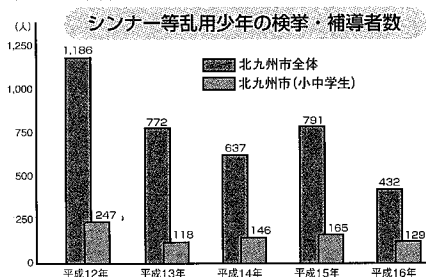


した。生徒の反応は想像以上に大きく「たった一度の過ちで、人生がおかしくなってしまうと言うことは何度聞いても信じがたい。今日来て頂いた先生方の話を聞くとやはり実感させられ

た。自分の中でもショッキングな話ばかりだった「精神状態が不安定な時期に薬物に手を染めるのではないかなど自分自身の問題として捉えた実感あふれる感想文が多数寄せられた。その中で、「人生を無駄にしない生き方をこれからしていきたい」と前向きな感想も寄せられました。

(秋好 芳子)

北九州地区(中間・遠賀地域を含む)のシンナー等乱用少年の検挙・補導者数は、福岡県全体の3～4割を占めています。また、小・中学生の乱用者もいぜんとして多く、見過ごせない問題となっています。



ふれあい薬局の創立10周年記念行事



ふれあい薬局(有限会社 北九州保健企画)の創立10周年記念行事が12月17日、小倉リーセントホテルで開かれました。

午前は、東京から廣田憲威先生を迎えての新しい薬剤師像についての講演会、学術活動交流会では、「調剤過誤ゼロをめざして」「薬剤師は在宅患者の心の支えになるか？」などこの一年の取り組みが10演題にまとめられて発表されました。

また、戸畑薬剤師会専務理事の竹原令宣氏など多数のご来賓の方々から激励や期待を込めたご挨拶をいただき、職員一同新たな10年へむけて元気を頂戴する一日となりました。

薬局紹介

ふれあい薬局 上津役店

仕事紹介

①外来調剤

皆様がお持ちいただいた「処方箋」を受け取ると、まず薬局で管理している「薬歴簿」を出します。「薬歴簿」とは、お薬のカルテのようなものです。薬の履歴や副作用歴、アレルギー歴、併用薬などを記載しているものです。次にコンピューター

に必要な情報を入力し「処方箋」を見ながら薬をそろえ、薬の内容をみながら病気の状態を把握します。薬の変更のときは特に飲み合わせ・副作用などに気をつけながらお薬をお渡すように心がけています。

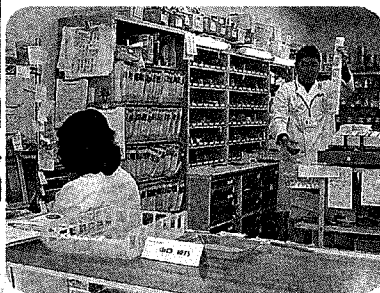


②在宅訪問服薬指導

在宅訪問にも力を入れており、週2回の訪問活動を行っています。実際に患者さまのお宅に伺うことで患者さまの状況がより理解でき、患者さまの顔を思い浮かべながら、薬の準備ができます。

これからも皆様の健康を守る、医療・保健・介護のネットワークに「かかりつけ薬局」としての役割を果たしていきたいと思っております。

(岡本 恵子)



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)

〒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

