

COMMUNICATION

ふれあい たより

新年号

2008

Vol.33

●発行責任者／秋好 芳子

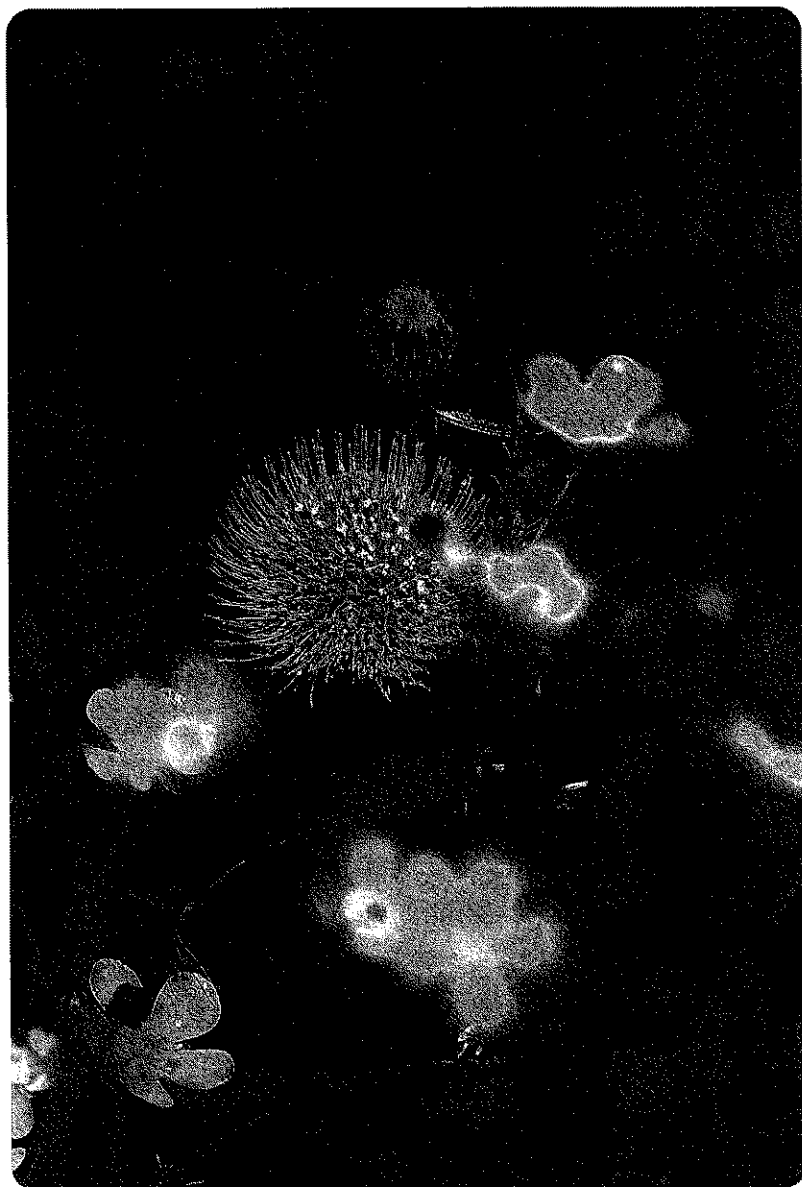
●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都市郡苅田町京町2丁目3-3

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

新年、あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願い申し上げます



旧年中は「ふれあい薬局」をご利用頂き誠にありがとうございます。昨年は年末に薬害肝炎訴訟の和解協議の中で、政府の責任と患者一律救済が大きな焦点になりました。この訴訟は九州が発祥の地という事もあり、当薬局の職員も3年ほど前から福岡地方裁判所の傍聴に参加してきました。*いのちの差別は許さない*という原告の皆様の思いは私たちの医療機関の掲げるスローガンでもあります。

これまでの大きな薬害といえはサリドマイド、スモン(キノホルム)、ヤコブ病、ソリブゾン事件、薬害エイズ、そして戦後最大の被害と言われる今回の薬害肝炎…どうして同じような事が繰り返されるのか、今度こそ二度と薬害が起こらない社会にしていかなければと気持ちを新たにした年の瀬でした。

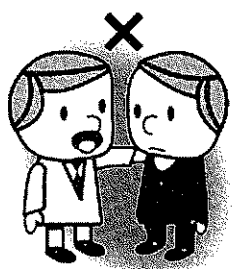
今年も皆さまのご健康とご多幸をお祈りしまして新年の挨拶とさせていただきます。

代表取締役 秋好 芳子

ストレスとうつ

勝手に中止してはいけない薬・抗うつ薬

近年、ストレスによるうつ病が増えており、日本人の約6.5%がかかっているという調査結果がでています。今、増加している軽度のうつ（仮面うつ病）などは会社や学校など社会でのストレスが複雑に絡み合って発病することがあります。また失業や人間関係のトラブルなどマイナス面でのストレスだけではなく、昇進や結婚などプラス面での環境変化でもうつ病を発症するケースがあります。周囲の人に「ゆううつな気分だ」と訴えたと、「気の持ちようだ」とか「気にしすぎ」などと言われることがあるかもしれません。しかし、うつ病は脳内の神経伝達物質が不足してゆううつな気分に見舞われるため、単なる気の持ちようではなく、治療が必要になります。

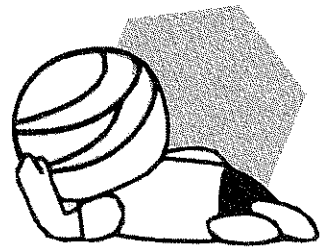


軽症・中等症のうつ病では、効果が高く副作用の少ない安心して服用できる、**SSRI**（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）や**SNRI**（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）を第一選択薬として使用します。うつ病の患者さんは、脳内の神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンの量が減り、働きが低下していると考えられています。**SSRI**（商品名：パキシル、ルボックスなど）は脳内セロトニンの働きを高めて、主に気分の落ち込みを取り去り明るい前向きな気持ちを作ってくれます。一方、**SNRI**（商品名：トレドミン）はセロトニンの働きを高めるだけではなく、やる気を出させる脳内物質のノルアドレナリンの作用も活発にします。

主な副作用は吐き気や嘔吐、便秘、口の渇きなどですが、2週間程度で落ち着きます。

抗うつ薬には多くの種類がありますが、一般的に即効性がある薬ではないため、人によっては数週間かかる場合もあります。すぐに効果が出ないからといってあせったり、薬の服用を途中でやめたりしないようにしましょう。

最も大切なのは、心と体の休養です。ストレス社会だからこそ、自分に合ったストレス発散方法やリラックスできる環境、また、よりよい人間関係を築いていきたいものですね。



☆うつ病自己チェック☆

心や体の不調が続いていませんか？

- ☐ 1、1ヶ月以上毎日、ゆううつな気分または沈んだ気持ちになる。
- ☐ 2、1ヶ月以上毎日、何事にも興味がわかない、いつも楽しめていた事が楽しめない。

上記のうち、あてはまる項目が1つでもある方は、
少しでも早く医師にご相談ください。

そのほか、以下のような症状がございましたら、医師にお伝えください。

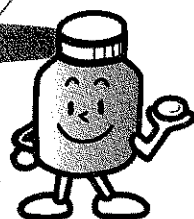
- ☐ a、食欲の増減または体重の増減があった。
- ☐ b、睡眠に問題がある。
(寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚める、寝すぎるなど)
- ☐ c、話し方や動作が鈍くなり、いらいらしたり落ち着きがない。
- ☐ d、疲れを感じたり、気力がないと感じる。
- ☐ e、自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる。
- ☐ f、集中したり決断することが難しい。
- ☐ g、生きていたくないと思う。

少しでも SOS を感じたら、
無理をせず早めに心と体の休息を!!

(百富 淑子)

サプリメントの基礎知識

亜鉛について



私たちの体内には、重要なはたらきをしているいろいろな金属元素（ミネラル）といわれるものがあります。今回のテーマである亜鉛もその一つです。亜鉛は体内にある金属元素としては鉄に次いで多く、筋肉や皮膚などの細胞の中に多く存在します。

はたらき

亜鉛は、たんぱく質の合成や骨の発育に必要な金属元素です。

- 味覚を正常に保つ
- 皮膚や粘膜を健康な状態に保つ
- 発育を促す
- 怪我の治癒をたすける

など様々な、はたらきをもっています。

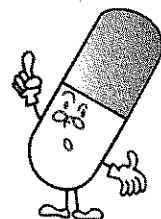


亜鉛が不足すると・・・

亜鉛の含有量が極端に少ない食事をするとうちけがみられることがあります。亜鉛不足の初期症状は、味覚障害や食欲不振としてあらわれてきます。不足した状態がつづくとう記のような、はたらきがうまく行われなくなります。

亜鉛の必要量

わが国では亜鉛の所要量はきめられていませんが、諸外国の亜鉛所要量は成人で1日8～15mgになっていることから、1日10mg程度を摂取することが必要と考えられます。わが国の成人の亜鉛摂取量は、1日あたり8～20mg程といわれているので、通常の食事をしていれば、ほぼ必要量が補われているといえます。

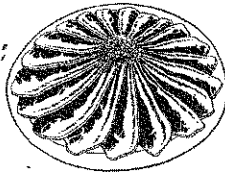
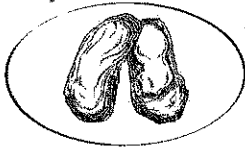


<亜鉛を多く含む食品>

かき	小2個 70g	28mg
牛もも肉	80g	3.6mg
豚レバー	50g	3.45mg
うなぎ蒲焼き	1串 100g	2.7mg
豚もも肉	80g	2.32mg
納豆	100g	1.9mg
鶏レバー	60g	1.65mg
イワシ水煮	50g	1.2mg



(大崎 美智子)



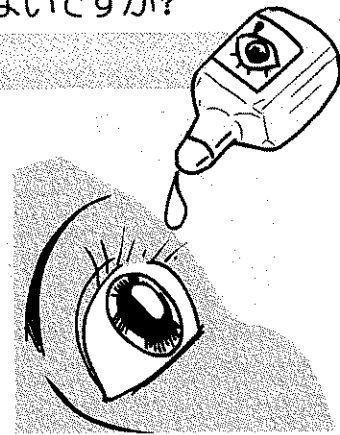
Q&Aコーナー

Q 点眼薬（めぐすり）は1回は何滴させばよいですか？また2種類以上さすときは、間隔や順番はどうしたらよいですか？

Ans 点眼薬は1回1滴で十分です。それ以上さしてもあふれたり、鼻などに流れたりします。またあふれた点眼薬で肌がかぶれてしまうこともありますので気をつけましょう。

目薬を2種類以上さすときは、はじめにさした薬をきちんと吸収させるため、5分くらい間隔をあけましょう。さす順番は指示がないのなら特に決まりはないですが、使う前に振り混ぜるものや眼軟膏は後で使うほうがよいでしょう。

また保存は直射日光の当たるところや高温になるところは避けてください。点眼薬の種類によっては開封前は冷蔵庫で保存するものや、逆に冷蔵庫



に入れてはいけないうものもあるので薬の説明書をよく読んで保存しましょう。保存方法がわからない方は薬剤師まで遠慮なくお尋ね下さい。そして、開封したものは早めに使い切るようにしましょう。

(山口 綾乃)

日本の社会保障

2025年までに8兆円削減する

最近マスコミでも取り上げられるようになった「医師不足の問題」。医療費抑制政策の中で作為的に医師を増やさないようにしてきたが、ここに来て25年ぶりに医学部の定員を僅かに増やすようになってきました。とはいっても、このままでは2020年OECD加盟国では医師数最下位のレベルです。

日本は世界有数の「長寿国」です。でも、最近医療や社会保障を取り巻く状況が大きく変化しようとしています。政府は2025年までに年間8兆円削減するしくみをつくりあげようとしています。(表参照)

4月から後期高齢者医療制度が始まる

2008年4月からは後期高齢者医療制度を新設し、高齢者を医療から遠ざけようとしています。「後期高齢者」とは75歳以上のすべての人のことです。現在扶養家族として保険料を納めていない人も保険料を負担することになります。保険料は都道府県ごとに条例で決まりますが、月額平均7,000円位になりそうです。また、保険料は年金額が15,000円以上の方は介護保険料とあわせて天引きされます。また、70～74歳の窓口負担を1割から2割へ引き上げる制度もつくりました。

しかし、先の参議院選挙の結果を受けて、政府与党は2008年4月からの制度変更は凍結する方針を固めました。私たちふれあい薬局でも制度の中止・撤回の署名に取り組み、この運動と世論が「凍結」の動きをつくりだしてきました。凍結はいずれ解凍するので、やはり中止・撤回が必要です。だれもが安心して長生きできる社会、「長寿国」として恥ない社会、それを目指すには、現実を直視し関心を持ち続けることが必要です。

(木村 明美)

短期的・・・2兆円

- ・患者負担引き上げ 1兆円
- ・診療報酬引き下げ 1兆円

中長期的・・・6兆円

- ・生活習慣病の予防対策 2兆円
- ・治療日数の縮小・削減 4兆円
- 病床の削減38万床→15万床

ふれあい薬局戸畑店

ふれあい健康講座 のお知らせ

- 3月8日(土) 午後2時～4時
- ふれあい薬局戸畑店
待合室にて

お薬の話と ふれあいコンサート

詳細は後日お知らせします。



皆さんのご家庭には救急箱はございますか？日常のちょっとしたケガや、万が一の災害時にも活用可能な緊急用の薬箱として各家庭に1つは揃えて置くと良いと思います。今回は、救急箱についてご紹介いたします。

○救急箱のなかみの例○

内服薬：総合風邪薬・解熱鎮痛薬・胃腸薬（鎮胃痛薬含む）・整腸剤・下痢止め

外用薬：消毒薬・うがい薬・かゆみ止めの塗り薬・目薬・シップ

医療材料：ピンセット・はさみ・包帯・脱脂綿・体温計・ガーゼ・絆創膏・眼帯・綿棒

*具体的な薬品名の列記はいたしません。何を選んで良いのかわからない場合や薬局お勤めの薬が必要なときはふれあい薬局にてお尋ねください。救急箱が無い場合もご相談に応じます。

○幼児のいる家庭：シロップ状の風邪薬・解熱鎮痛薬の坐薬・浣腸薬

○あると便利なもの：ペンライト・氷のう

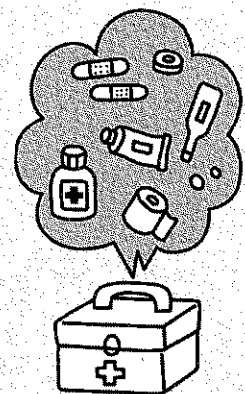
○注意事項

・救急箱に入っている薬は定期的に使用期限や薬の状態をチェックしましょう。期限の切れている薬は捨てるようにして、新しい薬と交換してください。

・薬の説明書は、捨てずにきちんと読んで使用しましょう。わからない事は日ごろから薬剤師に質問しておきましょう。薬の説明書を一冊にまとめてファイルしておくのも良い方法です。

・救急箱は必要時に慌てないように置いておく場所を決めておくといいでしょう。

薬の保管は直射日光の当たらない涼しい場所に置き、子供の手の届かない所を選んでください。



(堀 信二)

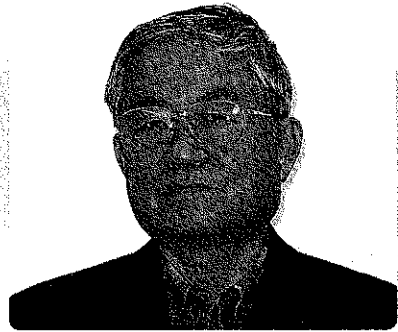
ふれあい薬局利用委員会

NO. 2

メンバー紹介

今回は若戸健康友の会の会長の田中信而さんです。

田中 信而さん



10年前、退職時に中原病院友の会の幹事にならないかと誘われ何かせねばと考えていたので承諾しました。しかし、畑違いの仕事で最初は戸惑いもありました。そこで最初は経験のあったバス旅行に力を入れました。今では皆さんの人気の的になっています。

友の会の入会を勧めると、「友の会」って何ですかとよく聞かれます。地域の皆さんの健康を守る手助けをする組織ですが、大切なことは数人でいいので一ヶ所に集って思っていることを語ったり、悩みを相談することだと考えています。これを私たちは「班」と言っています。私自身もこれまで付き合いのなかった病院の職員や地域の人々と知り合うことができました。

このたび「薬局利用委員会」に出席させて頂き、患者の皆さんとのパイプ役の仕事をするようになりました。ご意見をお待ちしています。

昨年、戸畑店では患者様満足度アンケートを実施しました。

サンプル数は多くなかったのですが、職員の対応・待ち時間・お薬の説明・待合室の状況・トイレの状態など3段階で評価していただきました。概ね良好という評価を頂き、こんな声も頂戴しました。



耳が遠いので大きな声で話してください。

皆さん全員で頑張っています。

皆さんテキパキしていて良い

ご協力ありがとうございました。職員一同皆様の声に耳を傾けながら、今後とも努力していきたいと思ひます。

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

