

COMMUNICATION ふれあい だより

春号
2008
Vol.34

●発行責任者／秋好 芳子

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都市都荻田町京町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



美しい歌声と演奏で
会場を魅了したロス・フレスコ

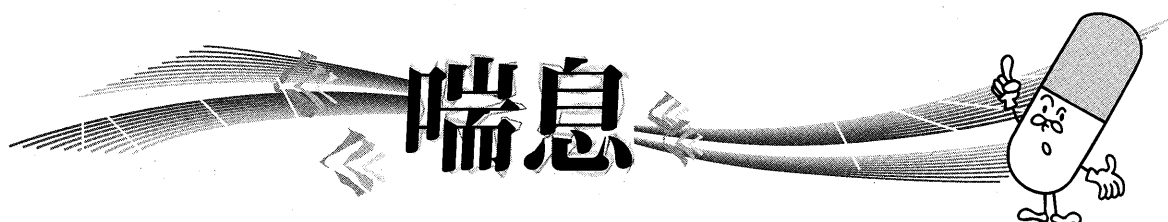


ふれあい健康講座コンサート(ふれあい薬局戸畑店待合室にて)

後期高齢者医療制度について

4月から75歳以上の高齢者を対象とした後期高齢者医療制度が導入されます。導入に先立って各自治体などで制度の説明が行われています。しかし、負担する保険料の話がほとんどで、受けられる医療内容がどう変わるかについての説明はあまりされていないようです。この制度では、保険料の負担が増えることが確かに大きな問題ですが、見逃してはいけないのは受けられる医療内容が制限されるということです。保険から支給される医療費に上限が設けられるため、受診できる科や医療内容・受診回数などが制限されるというものです。高齢であるがために若い人と同じ医療が受けられないということになってはいけません。

(服部 泰)

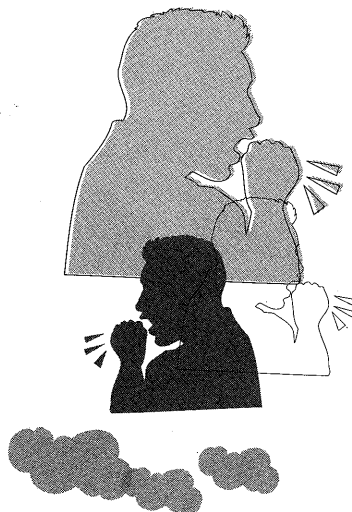


現在喘息の患者数は約 450 万人で、年々増えています。
特に小児の患者が増えています。

▶ 《原因》 原因は様々ありますが、主に以下のようなものがあります。

- ・アレルギー物質（アレルギーを起こすもの）
- ・呼吸器の感染症
- ・喫煙

（悪化させてしまうもの：風邪などの感染症、喫煙、大気汚染、運動、ストレスなど）



▶ 《症状》 代表的な症状として繰り返す咳や息苦しさなどがあります。

これらは気道に常に炎症が起きていたり、ほこりなどの刺激に対して過敏になっていたりすることで起こります。気道の炎症が長びくと、その部分の粘膜が厚くなって気道を狭め、さらに呼吸がしづらくなることがあります。

▶ 《治療薬》

発作治療薬と長期管理薬に大きく分けられます。



① 発作治療薬

気管支をひろげるために、発作のときにだけ使うものです。

→ サルタノールインヘラー、メプチンエアー など

▶ **注意！** 決められた回数・量を守って使い、それでも効果がない場合や発作を繰り返す場合にはすぐに医療機関を受診しましょう。

② 長期管理薬

発作が起きないように症状をコントロールするための薬です。

○ **ステロイド剤**：気管支の炎症を抑える作用があります。

吸入薬→ フルタイドロタディスク、フルタイドディスクス、
フルタイドエアー、パルミコート など

のみ薬→ プレドニゾロン錠 など

○ **β2刺激薬**：持続的に気管支をひろげる作用があります。

吸入薬→ セレベントロタディスク

のみ薬→ メプチン錠、ベロテック錠、ベネトリン錠 など

貼り薬→ ホクナリンテープ など

○ **抗アレルギー剤**：アレルギーを抑える作用があります。

吸入薬→ インタールエアロゾル、インタール吸入液 など

のみ薬→ キプレス錠、アゼブチン錠 など

○ **テオフィリン製剤**：持続的に気管支をひろげる作用があります。

のみ薬→ テオスロー錠、テオドール錠、ユニコン錠、
スロービットカプセル など

○ **抗コリン剤**：持続的に気管支をひろげる作用があります。

吸入薬→ アトロベントエアロゾル、スピリーバ など

注意！ 長期管理薬は体調が良くても、自己判断で中止・減量せずに医師に相談して下さい。

喘息の治療目標は発作の無い生活を送り、呼吸機能を正常に保つことです。そのためには長期管理薬を正しく使うことが大切です。長期管理薬と発作治療薬を決められた通りに使用して、しっかり症状をコントロールしていきましょう！

最後に、喘息のコントロール状態を知るための『喘息コントロールテスト（ACT：アクト）』というテストがあります。たった 5 つの質問に答えるだけですが信頼性が高いテストです。当薬局にもおいてありますので、詳しくは薬剤師までお尋ねください。

（山口 綾乃）



サプリワールド

《シリーズ1：サプリメントとは・・・》

こんにちは！ふれあい薬局の薬剤師の長谷川理恵です。
サプリメントアドバイザーの資格を昨年12月に取得いたしました。
今回からシリーズとして、サプリメントのことをお話したいとおもいます。

サプリメントは、英語の「**Supplement**（補う）」のことで、今ではそれが転じて「普段から不足している各種栄養素を補うための食品」、つまり**栄養補助食品**を意味します。
ひらたくいえば、サプリメントは「食品」です。

よく「この病気に効くサプリメントを教えてください！」と言われることがありますが、サプリメントは特定の栄養素を補う目的で作られた「**栄養補助食品**」であって、決して「薬」ではありません。「薬」は特定の疾病を治すことを目的にして作られているため、特定の疾病に対し即効性があります。

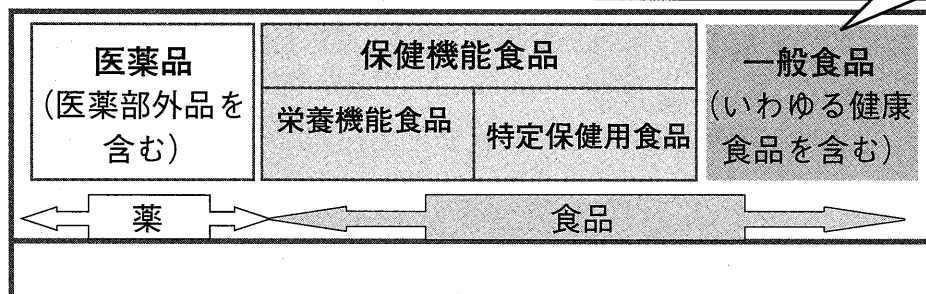
しかし、サプリメントは「食品」であるため、「薬」のように特定の疾病を治す即効性はないのです。

即効性がないと聞くと、サプリメントは必要ないと感じる人もいらっしゃいますが、「サプリメント（栄養補助食品）」の力を借りて対処することで、病気の予防や、病気の改善にも効果があることもまた事実なのです。

米国では、1994年に成立したDSHEA法によって「ビタミン・ミネラル・ハーブ、アミノ酸などの栄養成分を含む製品」として定義され、形状は、錠剤（タブレット）やカプセル、パウダー状、ソフトカプセル、液状など、通常の食べ物の形以外のものと規定されています。

日本でのサプリメントの位置づけ

サプリメントは食品です！



◎サプリメントの選び方◎

最近ではたくさんのサプリメントがあって何を基準に選べばいいのかわからないわとおっしゃる方が多いようです。



そこでポイント!

★日本の会社のものを選びましょう。

外国、とくにアメリカでは多くのサプリメントが市場に出回っており、インターネットなどで安く買うことができます。しかし、外国製品のものは万が一健康被害が起きた時にクレームをつけたくてもつけることができず、何もできない事態を招くことがあります。安くてもすぐに購入せず、まずどこの製品かをチェックするとよいでしょう。



現在病院からの薬を服用されている方や妊娠中、または授乳中の方には注意する成分がありますので、薬剤師またはサプリメントアドバイザーにご相談ください。

今回は、‘なぜサプリメントが必要か・・・’
についてお話ししたいと思います。お楽しみに～♪

(長谷川 理恵)

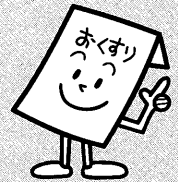
Q&Aコーナー

患者さまからのご意見より



「後発医薬品 申し出てください」とあるが、
現在飲んでいる薬が後発品があるのかないのか
は、患者ではわからない。

医師、薬局から提示があるべきではないか。



Ans

ご意見ありがとうございます。

ふれあい薬局では、患者さまの負担軽減のため、後発医薬品を積極的に取り入れています。

後発品メーカーは複数あり、どの製品にするかについては、安全性・有効性・安定供給などいろいろな事を比較して決めています。

処方箋に書かれている薬には、

まだ後発品が発売されていないもの、すでに医師が後発品で処方しているものなどもあります。後発品に変更ができるものについては、先発品との比較資料を準備して随時お声かけをしていく予定です。今服用中のお薬に後発品があるのかどうか遠慮なく薬剤師にお尋ねください。

(中村 ゆかり)

日本の社会保障

2008年(平成20年)4月から 後期高齢者医療制度が始まります

高齢者医療については、長らく老人保健法による老人医療制度として実施されてきました。しかし、『高齢者の医療費が増大しているなか、医療保険を支える現役世代の人口は減少しつつあり、その負担が増え続けています。そこで、高齢者世代と現役世代の負担を明確にし、公平で分かりやすい制度とするために75歳以上の人の心身の特性をや生活実態などを踏まえ、独立した「後期高齢者医療制度」が創設されます』(福岡県後期高齢者医療広域連合)ということで、後期高齢者医療制度が4月から始まります。

その主な内容は

- ① 対象者は75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方全員です(福岡県51万6千人)
- ② 運営主体(保険者)は都道府県を単位とする広域連合です
- ③ 保険料は原則として年金から天引きされます
- ④ 保険料は均等割額(広域連合ごとに決められた額)と所得割額(被保険者の所得に応じて決まる)の合計金額です(福岡県の平均年額は98,210円と言われています)
- ⑤ 健康保険や共済組合の被保険者の被扶養者であった人にも、保険料負担が発生します。ただし一定期間の軽減措置があります
- ⑥ 医療機関での自己負担は1割(現役並み所得者は3割)です

いずれにしても、年金から介護保険料と後期高齢者医療保険料が天引きされることになります。

話はかわりますが、後期高齢者に入らない「70歳～74歳」の医療費窓口負担が来年4月より1割から2割へ倍増されます。

後期高齢者医療制度を短くして説明すると、『病気の多い高齢者をひとまとめにして保険料徴収と自己負担を求め、しかも医療機関への報酬も別立てにし、さらに年金から保険料天引きし、支払えなければ短期証、資格書を発行するという世界に類を見ない悪法』であると言えます。



後期高齢者医療制度シンポジウム

(伊藤 淳一)

介護食品

食べ物を噛む力や飲み込む力が低下してくると、症状にあわせた調理の工夫が必要となってきます。そんな時、上手に利用したいのが介護食品！最近では、便利な介護食品が数多く市販されています。今回は介護食品についてご紹介したいと思います。

【ユニバーサルデザインフード】

介護食品は、日本介護食品協議会により、消費者の目安となるように食品形態に応じて4つの段階と、とろみ調整という区分に分けられています。それらを統一してユニバーサルデザインフードといいます。



※食品パッケージには、これらのロゴマークがついています。商品を選ぶ際の参考にされると良いでしょう。

《商品例》 トロメイク SP

食品や飲み物に加えると、さっと溶けて2～3分で飲み込みやすいトロミがつく、とろみ調整食品。

<2.5g×40包 ¥1050 / 400g ¥1780>



【栄養調整食】

- ・いろいろ気をつけているけど、栄養が十分とれない
- ・食が細く、なかなか太れない
- ・栄養のバランスが悪い・・・ など

◆ そんなときは・・・？

栄養素がバランスよく配合され、不足しやすいカルシウム・鉄・食物繊維などが豊富に含まれている **栄養調整食** を合わせて使うのもひとつの手です。栄養調整食には、液体タイプやソフトゼリータイプのものがあります。

《商品例》 テルミールミニ（液体タイプ）

200Kcal/125mlと、少量で高カロリーが摂取できる高カロリー栄養食。

味はコーヒー・麦茶・バナナ・コーンスープの4種類。

<12本入り ¥2160 / 24本入り ¥3600>

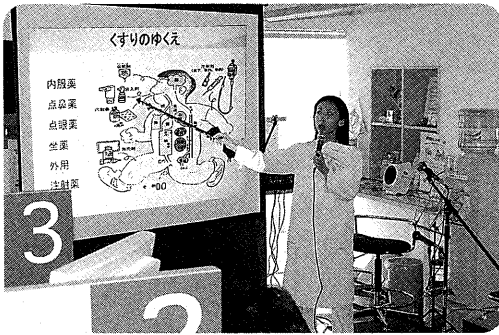


ふれあい薬局では、介護食品の注文を受け付けております。パンフレット等もご用意していますので、お気軽にお尋ねください。

（竹島 沙織）

ふれあい健康講座&コンサート

ふれあい薬局利用委員会主催



3月8日 土曜日、寒さの和らいだ昼のひと時、39名の参加で会場である薬局の待合室はいっぱいの状態になりました。そんな中、2部構成で「健康講座&コンサート」が始まりました。

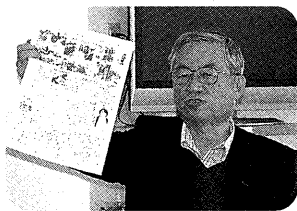
第1部 健康講座では スクリーンを使って薬について幅広く中村薬剤師に語ってもらいました。途中で質問タイムを設けたのですが、実にたくさんの質問があり薬に対する関心の高さを感じました。



睡眠導入剤はどんなのを選ぶ
といいか?

薬の有効期間は?

コレステロールの薬は正常値に
なったらやめていいか?



お菓子工房チェチェのケーキと飲み物で一息つきながら、友の会の田中会長により友の会の活動紹介をしていただきました。

第2部 「ロス・フレスコ」
によるギターを生演奏。ラ
テンの情熱的な演奏や

フォーク全盛期を思い起こしてくれるようなオリジナル曲に参加者は目を閉じながら聴き入っていました。

アンケートの中にはまた是非開催してくださいという声を数多く頂き、次につなげていきたいと思いました。

(木村 明美)



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

