

ふれあい だより

COMMUNICATION

夏号
2008
Vol.35

●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



08年. 夏の訪れ

日本の校舎の耐震化も遅れている

中国四川省大地震は想像を絶する大規模地震である。余震がM5とかM6の規模だから現地の人々は恐怖の連続ではないだろうか。都江堰市の聚源中学高等学校の校舎倒壊で400人余りの生徒教師が犠牲になったという報道に心が痛む。

ところでわが国の学校は大丈夫だろうかと不安になっていたとき、ニュースや新聞でもその現状が報道された。全国の小中学校のうち、耐震診断が行われていない建物が8,595棟で全体の6.6%、耐震性がない建物で未改修のものは45,041棟で全体の34.8%で合計56,036棟が未改修のままという驚くべき現状があるという。耐震化が進まない背景には、自治体の過重な負担があるようだ。国は急がなくてはならない。ここにこそ税金を投入すべきである。なにより、現行1/2の補助率を2/3に引き上げるなど、地方自治体の負担を軽減しないと耐震補強工事や改修が進まない。この1年間に全ての校舎を耐震化するという目標を明確にして真剣に取り組んでいただきたい。こういう税金の使い方には誰一人として異論を唱える人はいないだろう。

薬食同源



「食」とは文字通り「人が良くなること」。間違った食事を続けているといつの間にか健康を害し病気になります。最低限の薬膳効果と栄養学を知っておくと非常に便利です。薬膳を体に優しい、正しい食生活の見直しに役立てましょう。

「薬膳」とは中国で古くから滋養強壯の目的で、また病気の治療効果を高めるため漢薬を料理と組み合わせて食べる中国文化の技術です。薬膳には病気の治療を目的とする「食療」と病気にならないように健康を保つ「食善」との二面があります。一般に漢薬類は免疫力を高めるものだと言われていますが、薬膳にも同様の作用が期待できると言えます。薬膳では健康の目安を

- 気（からだを動かすエネルギー）
- 血（血液の循環）
- 水（水分バランス、代謝がよい状態）で表します。

五臓の病気は五色の変化を目安にし、皮膚、顔面、ひたい、まぶた、前腕をみて判断します。

臓器	色	食べたい食品
気 腎	黒	◎ 腎の機能が低下すると顔色が黒ずむ 昆布などの海藻類 黒ゴマ、きのこ類 <気持ちを鎮め若々しさを保つ>
	白	◎ 肺結核などになると皮膚が白っぽくなる 大根、梨、れんこん、百合根 <鎮静、抗ストレス作用のどを潤し咳によい。>
血 肝	青	◎ 肝臓が悪くなると皮膚や顔色が悪く青っぽくなる ニラ、セリ、ほうれんそう、金針菜 <造血作用や血の巡りを良くする>
	赤	◎ 心臓が悪くなると舌先や手のひらが赤っぽくなる スイカ、柿、トマト、人参、小豆 <利尿作用やむくみを取る働きがある>
水 脾 消化器官	黄	◎ 胃腸病になると皮膚などが黄ばむ かぼちゃ、じゃがいも、生姜、レモン <胃腸の働きを高め、代謝を良くする。>

《胃の弱い人に》
消化、吸収がよく、
胃に負担が少ない

フェ ツァイ ツァオ

苺菜粥

◎にら粥



食材の効能

にら(薬味=辛、微酸 薬性=温)体を温め、血行をよくし、胃腸の働きを高めます。強壮、強精、止血、鎮痛作用などもあります。

豚の腎臓(薬味=鹹(かん) 薬性=涼)そら豆のような形をしているので、俗にブタマメと呼ばれます。虚を補い、気を盛んにします。糖尿、下痢、産後の虚汗に用います。

うるち米(薬味=甘、苦 薬性=平)滋養強壯効果があり、健康を益します。

中国の場合、その根本思想は（陰陽五行説）に基づいており、特に薬品や食品の性質と味の組み合わせを重視しています。薬物、食物の五つの味と性質とは



■ 味

- ① 酸 酸っぱい味で、収れん作用があり、肝、胆、眼によい。
- ② 苦 苦い味で、消炎と堅固の作用があり心臓によい。
- ③ 甘 甘い味で、緩和と滋養、強壯の作用があり、心臓によい。
- ④ 辛 辛い味で、発散作用があり、肺、鼻、大腸によい。
- ⑤ 鹹 塩からい味で、軟らげる作用があり、腎、膀胱、耳、骨によい。

■ 性質

- ① 寒 身体を冷やし、鎮静、消炎作用があり、のぼせ症で血圧の高い人によい。
- ② 涼 寒より弱い身体を冷やし清涼感を与え、鎮静、消炎作用があり、のぼせ症の人によい。
- ③ 熱 身体を暖め、興奮作用があり、貧血、冷え症の人によい。
- ④ 温 熱より弱い身体を暖め、興奮作用があり、冷え症や水滞の人によい。
- ⑤ 平 寒熱のひずみがなく、日常食べるもので、常用すれば滋養、強壯効果がある。

これらの性味を持った薬物、食物をバランスよく組み合わせる事によって健康を維持、増進し、老化を遅らせることができます。

組み合わせは（酸と甘、苦と辛、甘と鹹、辛と酸、鹹と苦）と言うように二味を組み合わせると美味しく食べられるようにするのが薬膳の秘訣です。

	熱	温	平	涼	寒
酸		アンズ ミカン			
甘		リンゴ シソ 鶏肉（微温） 羊肉	枸杞子 大棗 高麗人参 牛肉 ヤマイモ レンコン ブドウ	きゅうり トマト ナス ホウレンソウ パイナップル バナナ カキ	精製砂糖 豚肉
辛	コショウ				
鹹			しょうゆ	コンブ	
苦		豚レバー			

（秋好 芳子）

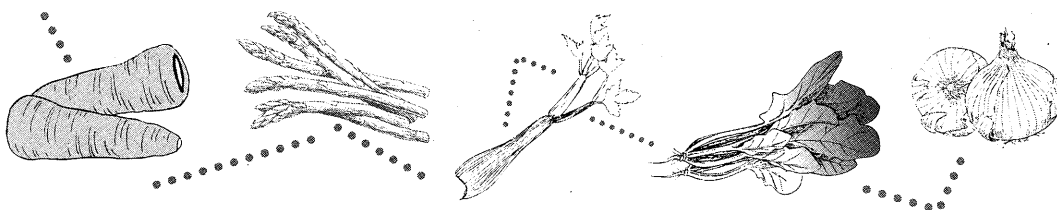
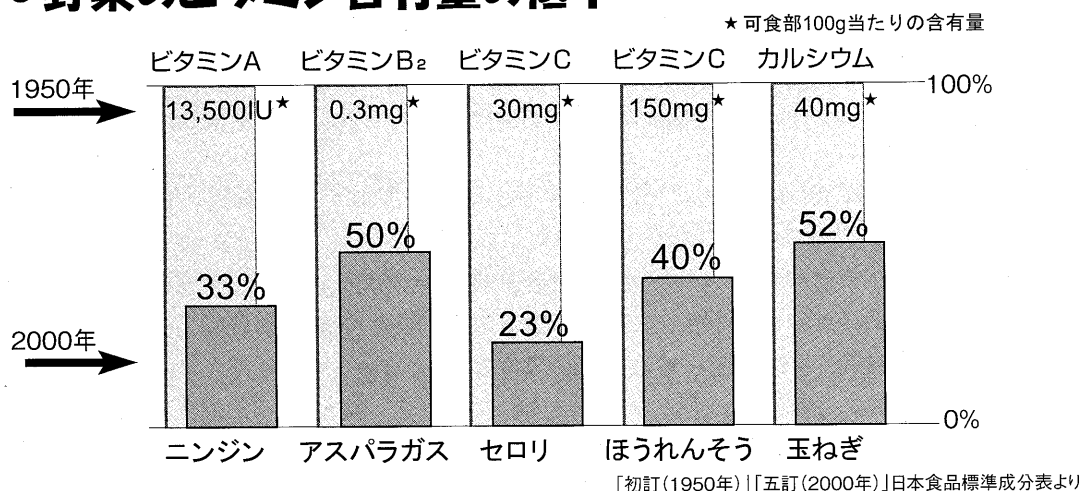


サプリワールド

《シリーズ2：なぜサプリメントが必要か？》

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。
「昔の野菜はもっとおいしかった・・・」と言う声を耳にしたことがあります。
病気やお薬の副作用で味覚が落ちていることを別にして、確かに野菜の味は
変わってきています。野菜に含まれるビタミン量を50年前(1950年)と現代
(2000年)を比較したデータをお見せします。

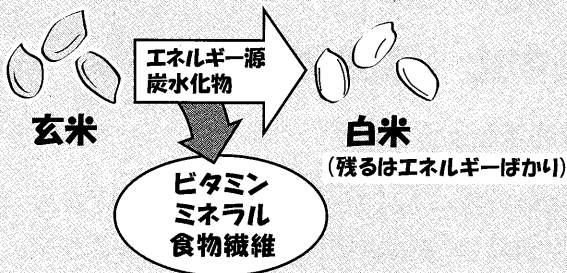
●野菜のビタミン含有量の低下



ニンジンのビタミンAは約1/3へ。セロリのビタミンCにおいては約1/4にまで低下しています。

50年間で測定法の進歩もあるので単純には比較できませんが、土壌・肥料・栽培方法・品種・流通などの様々な変化で野菜自体のビタミン含有量が低下傾向にあり、食事をバランスよくとっても栄養素が不足している状況が起こりうるのです。また、野菜は旬を迎えると【おいしく】【栄養価も高く】なりますが、今は温室のおかげで、いつでも食べられ便利にはなりました。しかし、栄養価は低くなっている。。。というのが現状です。

● 食品精製による栄養素の低下



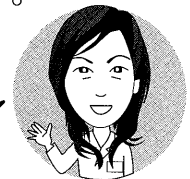
参考: ビタミンがスナナリわかる本 丸元康生 ライフサイエンス研究所 1995年

また、食品の精製や加工によっても、ビタミン・ミネラルが摂りにくくなっています。主食である米で考えてみますと、玄米には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1などが多く含まれています。しかしそれを精製することによって、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを捨ててしまい、残るの

はエネルギーばかりという傾向になっているのです。このように現代は栄養素が低下している食材や加工食品が多いため、十分なビタミン・ミネラルを摂取することが難しい時代です。

・・・ということで、サプリメントが必要な方が増えてきています。

次回は、サプリメントの使い方、について
お話したいと思います。
お楽しみに～♪



(長谷川 理恵)

Q&Aコーナー



Q

セルタッチパップは貼った時にスーツ
としませんが、効いているのですか？



Ans

効いています。スーツとする成分は入っていませんが、痛み止めの成分は入っています。湿布薬と一口に言っても成分は様々で、①消炎・鎮痛 ②スーツとする③末梢血管を広げて老廃物を流し出す成分がいくつか組み合わせて入っています。使うときに特に注意が必要な湿布薬(注)もあるので、湿布薬といっても薬の貸し借りはやめましょう。また湿布薬を貼るときには、はがれやかぶれ防止のために事前に汗や汚れをふき取っておきましょう。

☞(注)

モーラス(テープ)、ミルタックス、パテルテープ

これらの湿布薬は貼ったところを日光にあてることにより発疹・発赤・かゆみ・はれなどのかぶれ(光線過敏症)が起こることがあるので、長袖やサポーターをするなどして、貼ったところを日光にあてないようにしましょう。はがした後も少なくとも4週間は同じように注意してください。

(山口 綾乃)

日本の社会保障

～後期高齢者医療制度を中止・撤回させよう～

後期高齢者医療制度の中止・撤回を求めましょう

後期高齢者制度が開始されました。75歳を境にして医療内容の差別を持ち込み、多くの世帯で負担増となるようなこの制度の「中止・撤回」を、私たちはこれまで強く求めてきました。薬局の待合室では『後期高齢者医療制度の中止・撤回を求める署名』のご協力をお願いしています。怒りの声を国会に届けましょう。

負担を軽くする手段はない？

後期高齢者医療制度の保険料の年金天引きが開始され、10月から社会保険の被扶養者で、保険料の支払がなかった方からの保険料徴収も開始される予定です。なんとか負担を軽減することができないのでしょうか？

①『世帯分離』で保険料の軽減

現在子や孫と同居している75歳以上の方は、保険料の計算に世帯主の収入も合算されるため、年金額に比べ保険料が高くなる場合があります。このような世帯では、『世帯分離』の手続きをおこなうことで、来年度から最大7割も保険料が安くなる場合があります。手続きは居住地の役所で簡単にできます。

②『高額医療・高額介護合算制度』の活用を

4月から新しく開始された制度です。1年間の医療費と介護費の一部負担額の合計が一定額(収入により異なる)を超えた場合に、超えた部分のお金が戻ってきます。1年間の合計額で計算されますから、これからは領収書を必ず保管するようにしましょう。もちろん、『月単位の医療・介護の高額療養費制度』も利用できます。

(内海 善之)



5月28日福岡県庁前で、後期高齢者医療制度の中止・撤回を求めるデモ行進をおこないました。この日は福岡県内で358名の方が不服審査請求を行い、当薬局からも内海が参加しました。

＊大人のオムツのお話＊

だれでも「下の世話だけはされたくない」と思っていることでしょう。でも万が一オムツが必要になったら、どうすればよいでしょう。失敗するようになって、できるだけ普通の生活をさせてあげたいですね。そのためにご本人の体の状態に合わせたオムツの活用が大切です。

《オムツの種類について》

排泄介護において、ご本人と介護する方が、ともに快適に生活するためには、オムツを使う方の体の状態や生活リズムなどを把握した上で、以下に示す**外側のオムツ①あるいは②**＋**内側のオムツ③**を組み合わせて使うことが大切です。

①テープ止めタイプ 寝て過ごす時間の多い方もしくは介助があれば起きられる方に適した商品です。



おしっこ 3～4 回分の吸収力。中にフラットな尿とりパッドを併用することでさらに吸収力を高めることができます。また尿とりパッドを使用することで、交換も簡単になり経済的です。

② パンツタイプ トイレ排泄に介助が必要な方、もしくは1人でトイレにいける方に適した商品です。



おしっこ 1～2 回程度吸収するうす型のタイプや、おしっこ 4～5 回分程度吸収する厚型の長時間タイプの商品があります。また、尿とりパッドを併用することで交換の際にもパンツをはきかえる手間がなくなり、経済的です。

③尿とりパッド 外側のテープ止めタイプやパンツタイプの中に入れて使うフラットなタイプの商品です。



タイプによって商品の大きさ、吸収力は様々で、体の状態や使用機会にあわせてお選びください。またパンツタイプオムツ専用の尿とりパッドもありますので、正しく組み合わせてご使用いただくと快適に過ごせます。

《体の状態に合わせたオムツの選び方》 ※今回はユニチャームの商品を例にしています。

使用する方の状態	外側のオムツ	内側のオムツ【昼用】	内側のオムツ【夜用】
一人で歩ける	うす型軽快パンツ (S～LL)	パンツ用尿取りパッド 上げ下げしてもズレずに安心	パンツ用尿とりパッド夜用 一晩中ズレずに安心
介助があれば歩ける	うす型安心パンツ (M・L)		
介助があれば座れる・立てる	リハビリパンツ (S～LL)	パンツ用尿取りパッド 長時間座っても安心	パンツ用尿とりパッド夜用 どんな姿勢でも一晩中安心
介助があれば起きられる	どんな動きにも安心伸縮テープ止め (M・L)	尿取りパッド(男用・女用) 長時間安心尿取りパッド お肌快適尿取りパッド	一晩中安心尿取りパッド夜用 スーパー、 一晩中安心尿とりパッド夜用、 お肌快適尿取りパッド夜用
寝て過ごす	横もれ安心テープ止め (M・L)		
認知症の方	尿とりパッドなしでも長時間安心パンツ		

ご要望があれば、販売・配達も行っております☆お気軽にご相談ください。

(和田 奈美)

新入職員紹介! Q&A

Q1 休日はなにをしていますか?

A 共働きなので家事をするか、目をつぶって天井を見つめている(つまり寝ている)。

Q2 趣味・特技は何かありますか?

A 趣味: オートバイ(ハーレーが欲しいです!)
と映画鑑賞 特技: 料理(包丁さばきは、なかなかです!!)

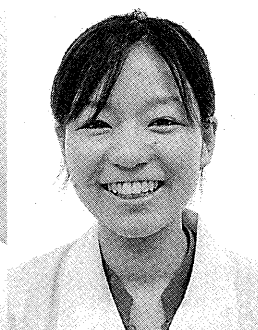
Q3 就任にあたって患者さまにむけて一言お願いします。

6月よりふれあい薬局の専務に就任しました内海(うつみ)です。

より親しみやすい薬局となるように、微力ながら全力を尽くしたいと思います。よろしくお願い申し上げます。



専務
内海 善之



薬剤師
宮崎 千比路

Q1 趣味・特技はなにかありますか?

A 趣味は、温泉めぐりやおいしいものを食べてゆっくりすることです。

Q2 初任給は何に使いましたか?

A 雑貨など小物の購入や友人との別府日帰り旅行に使いました。

Q3 どんな薬剤師を目指しますか?

A 患者様のことを一番に考える薬剤師になりたいです! また患者様が安心して薬をのんでいただけるよう、信頼される薬剤師を目指したいです!!

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

