

ふれあい たより

COMMUNICATION

新年号

2009

Vol.37

●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



今年も元気に笑顔で 若戸健康友の会「健康まつり」 08年10月19日

明けましておめでとうございます。

旧年中は皆様のご支援に、職員一同心よりお礼を申し上げます。本年も、医療・介護、地域の健康増進に尽力いたす所存です。

昨年秋から私どもの薬局では、健康増進活動の一つとして窓口で禁煙指導を開始しました。薬剤師の禁煙指導で「禁煙補助剤・ニコチンパッチ」を購入された患者様は現在、13名ほどおられます。購入された方はご本人よりご家族の方が健康を心配して購入されるケースが多いように思います。禁煙とかん予防は切っても切れない関係です。

ふれあい薬局ではニコチンパッチを購入された後のフォローをきちんと行うため、患者様一人一人の禁煙カルテを作って対応しています。国会ではたばこ税の増税法案が見送られ、先進国にも関わらず相変わらずタバコの対策は遅れており、残念でならない気がします。年頭にあって今年こそは禁煙しようと思われている方がおられましたら是非ふれあい薬局までお出かけください。

今年も皆様の健康をお祈りしまして年頭のあいさつとさせていただきます。

本年もよろしくお願いします。

代表取締役 秋好 芳子

ZZZZZZ

不眠症

ZZZZZZ

最近、日本人の5人に1人が不眠だと言われていますが、一体どこからが「不眠」なのでしょう？実は、人によって適切な睡眠時間がどれくらいかは、かなり個人差があります。仮に他の人より多少睡眠時間が短くても昼間の生活や仕事に影響がなければ、不眠症と考える必要はありません。同じ天才でもアインシュタインは1日10時間睡眠で、エジソンは4時間睡眠だったそうです。ですから、自分が日中元気に過ごせるようであれば、それが「最適睡眠時間」ということになります。不眠の症状には4つのタイプがあります。

★不眠症のタイプ★

入眠障害	寝床に入ってから寝付くまで1時間以上かかる
中途覚醒	睡眠中に2回以上目覚め、その後なかなか寝付けない
早朝覚醒	通常の起床時刻より、2時間以上早く目覚める
熟眠障害	よく眠ったとの実感がない



寝つきが悪いからと寝る前にアルコールを摂る事はかえって眠りが浅くなり、夜中に目が覚めるのでよくありません。また、寝る時間を確保しようとむやみに早く床についても逆効果です。

体の病気や心の病気が不眠の原因である場合は、その治療が必要です。

それでも不眠が改善されない場合は、患者さんの症状・背景に合わせて、睡眠薬などを用いて治療を行います。「不安が強い場合は抗不安作用のあるものを」「肩こり頭痛などがある場合は筋弛緩作用のあるものを」「転倒が心配されるお年寄りには筋弛緩作用が弱いものを」というように、年齢や症状に応じて、患者さん一人一人に適したお薬が選択されます。

★睡眠薬の分類★

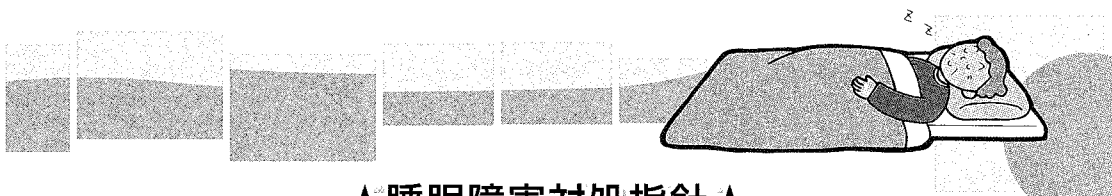
※一部記載

入眠障害	超短時間型	マイスリー、ミンザイン、メトローム
入眠障害＋中途覚醒	短時間型	レンドルミン、リスミー
中途覚醒～早朝覚醒	中～長時間型	ロヒプノール、ベンザリン

★睡眠薬服用の注意事項★



- ① 飲んだらすぐに床につく。
- ② 短時間の睡眠で起床して仕事をする必要があるときは、最初から睡眠薬を服用しない。
- ③ 睡眠薬とアルコール類は同時に飲まない。
- ④ 自分の判断で飲む量を増やしたりやめたりせず、必ず医師又は薬剤師に相談する。
- ⑤ 筋弛緩作用の強弱により転倒する事があるので注意が必要（特に夜間のトイレ時）



★睡眠障害対処指針★

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
 - ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 2 刺激物を避け、眠る前に自分なりのリラックス法を
 - ・就床前4時間前のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 3 眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない
- 4 同じ時刻に毎日起床
- 5 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 6 昼寝をするなら、15時前の20～30分
- 7 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 8 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止や足のピクつき・むずむず感は要注意
- 9 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

※今回は「睡眠障害対処12の指針」より9つ抜粋

まずは、この睡眠障害対処指針を試してみて、それでも眠れない日々が続くようでしたら、医師又は薬剤師にご相談下さい。

(百富 淑子)



サプリワールド

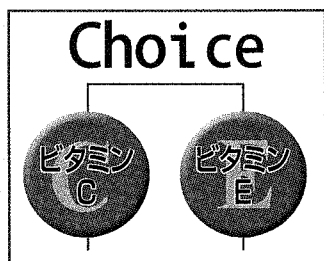
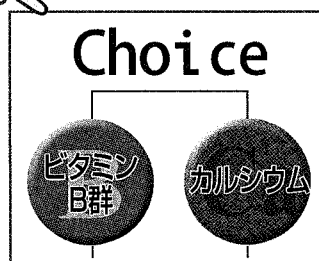


《シリーズ3：ライフスタイル別サプリ術～仕事が忙しい人～》

新年を迎え、お正月休みもおわってしまいなんとなくまた年をとっていくのかと感じているあなた！サプリワールドは、はりきっていきますよ♪今年もよろしくおねがいしますっ！今回は、ライフスタイル別サプリ術ということで、仕事が忙しい人・・・および遊びに忙しい人に応じたサプリメントの摂り方をお教えしようと思います。

★外食が多い★

外食をすると単品料理になり、栄養が偏りがち。ビタミン・ミネラルの不足も心配です。栄養バランスを考えて、定食などを選ぶようにしましょう。また丼物や揚げ物などは糖質と脂質が多くなりやすいので、これらをエネルギーにかえるビタミンB群を豊富に含む食品を摂るように心がけましょう。

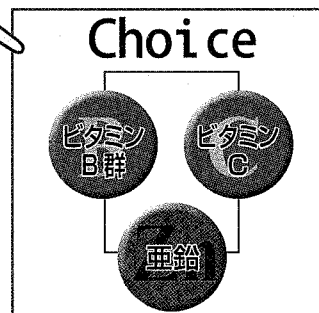


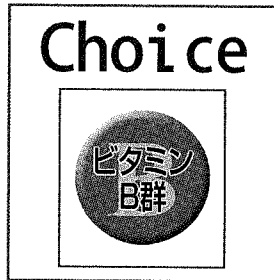
★たばこをやめられない★

たばこは百害あって一利なし。体内のビタミンCを減らすこともわかっています。なかなか禁煙できない人は、抗酸化ビタミンであるビタミンCやビタミンEを野菜や果物から積極的に摂りましょう。

★お酒を飲む機会が多い★

楽しいお酒も二日酔いではだいなし。翌日まで内臓に疲れを残さないために、のむときにはビタミンを補給できる肉・魚・野菜料理をバランスよく摂りましょう。また亜鉛を多く含むするめやビーフジャーキーなどのおつまみもお勧めです。





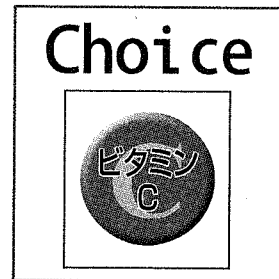
★疲れが残る★

仕事に遊びに忙しく、疲労が積み重なると、慢性的に倦怠感を覚えやすくなります。なんとなくだるい、元気が出ないという人はスタミナ源となるたんぱく質や糖質と一緒にエネルギーを生み出し、疲労回復に役立つビタミンB群を！



★プレッシャーが多い★

ビジネスの世界はプレッシャーがつきもの。プレッシャーを受けると、体内では抗ストレスホルモンの1つであるアドレナリンを作るために、大量のビタミンCがつかわれます。ビタミンC補給に、毎食、野菜を欠かさず食べるようにしましょう！



・・・とまあ、生活スタイルに応じて補うサプリメントの種類は異なってきます。参考にされてください。次回は‘スポーツマン’のためのサプリメントをご紹介します♪おたのしみにー♪



(長谷川 理恵)

暮らしの中の漢方

「漢方薬は長く飲ないと効かない」と、よく言われます。しかし、かぜの治療に何ヶ月もかかっているようではいけません。かぜの時は漢方薬をお湯に溶いて、服用してから約15分後に悪寒が楽になったり、のどの痛みが軽くなったり、といったよい反応が見られれば、その漢方薬があっていると判断します。

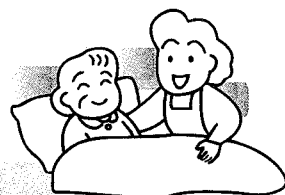
慢性の病気でも漢方薬が合っていれば、1, 2週間服用すると何かよい兆候が見られるはずです。

漢方薬を飲んで不快な症状が出た場合は、ご自分で中止を判断せず主治医にご相談ください。



(嶋本 明彦)

～ 今こそ社会保障の充実を ～



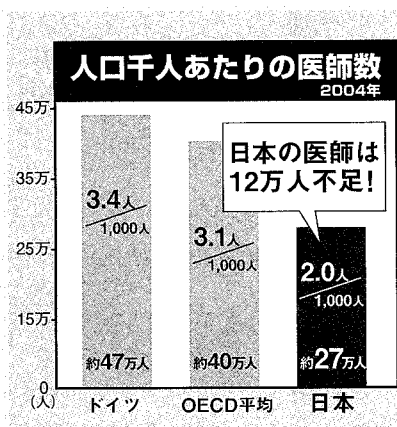
誰もが安心して受けられる医療の充実を

小泉内閣の構造改革により、「官から民」への流れがつくれ、中小の病院が統廃合され、あちこちで廃院の知らせを耳にするようになりました。しかも、毎年2200億円の社会保障費削減は続き、診療報酬の引き下げによる赤字経営の病院が増えてきています。医師は不足するし、病院は赤字経営。日本の未来はどうなるのでしょうか。

私たちの所属する全日本民主医療機関連合会では、崩壊の危機にある医療・介護制度の再生をと訴え、再生プランを発表しています。具体的な提案の一部を今回は紹介します。

① 医師や看護師などの養成数を増やす。

現在日本の医師数はOECD平均の60数%です。これは1980年代に医学部定数の大幅削減を閣議決定したためです。政府はやっと医師不足を認め、医学部定員の増加を打ち出しました。マスコミでもよく取り上げられ やっと「山が動いた」といえます。



② 診療報酬を適正に評価する。

診療報酬は医療機関が受け取る報酬です。現在自治体病院の91%が赤字経営になっています。現在の診療報酬では医療の継続は困難です。医療機関が存続できる診療報酬の引き上げを望みます。

③ 医療保険制度を改善する。

アメリカを除くG7の各国においては、原則として医療費の自己負担はなく、全額給付になっています。そもそも日本のように自己負担を課すことによって受診抑制を促し、その結果医療費を抑制しようという考え方そのものがないのです。政府の考え方ひとつで制度は変わります。

誰もが安心して医療を受けたいと思っています。医療の充実を願う声が大きくなれば“山は動きます”。今年も、そんな姿勢を大切にしていきたいと思っています。

(木村 明美)

市販の胃薬のお話

胃薬、あなたはどやって選んでいますか？

年末から年始にかけてお酒や会食をする機会が増え、胃に負担をかけてしまう方が多くなるこれからの季節！！胃薬にお世話になる方も増えるのではないのでしょうか？一般に胃薬といっても、たくさんの種類があり、それぞれの症状に合ったものでないと逆に悪化してしまうこともあります。薬の成分の作用を把握して、自分の症状にぴったりの胃薬を見つけましょう★

◆ 食べ過ぎ、胃もたれ（制酸、健胃、消化酵素）



キャベジンコーワS

荒れて傷んだ胃の粘膜を修復し、正常な状態に整えるお薬です。



太田胃散

生薬の芳香性やL-メントールの清涼感で、胃のもたれや二日酔などの不快感をスッキリさせるお薬です。



新三共胃腸薬

消化促進・健胃・胃酸調整・胃粘膜修理の、優れた4つの作用を持つお薬です。

◆ 胃酸の出過ぎをコントロール（H2ブロッカー）



ガスター10

「胃酸」の出過ぎをコントロールし、胃粘膜の修復を早めるお薬です。



セルベール整胃錠

胃の粘液分泌を活性にして胃粘膜を守り、さらに胃の運動機能を高めるお薬です。

★ ただし、飲みすぎ、食べすぎなどによるものと違って、原因がはっきりしない痛みの場合は、医師、薬剤師にご相談ください。

（宮崎 千比路）

ふれあい薬局利用委員会

NO.4

メンバー紹介

石野 房子さん

戸畑に住んで20年になります。元々主人が友の会の活動に参加していました。彼は入退院を繰り返しながら、62～71才迄寝たきりのまま人生を終えました。彼が倒れてから私の方に友の会の幹事の話があり、引き受けました。

当時、仕事と看病に追われる忙しい日々でしたが、多くの先生方、看護師のみなさんに支えられ、助けて頂きました。お世話になった事もありお断りできず、不安で一杯でしたが何かお役に立てばと承知しました。

現在は病院・地域の方々との出会いも広がり嬉しく思っています。友の会は色々なサークルや楽しいイベントなど沢山あります。これからも健康について・医療について語り合える場に参加して地域の和が広がればと思っています。

また、このたび「ふれあい薬局利用委員会」に参加させて頂く事になりました。色々と学ばせていただけると思っています。どうぞ、よろしくお願いします。



薬局利用委員会主催 健康チェック&ふれあいコンサート

昨年3月に健康講座とふれあいコンサートを開催しましたが、今年は若干趣向を変えて、健康チェックとコンサートを行います。

日時 2009年3月14日(土) 14:00～

内容 健康チェック 血管年齢の測定・血糖値の測定の予定
ふれあいコンサート オカリナ演奏 決定!

場所 ふれあい薬局戸畑店 待合室 **定員** 40名

是非
お立ち寄り
ください。

お待ち
しています。



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

