

COMMUNICATION

ふれあい だより

夏号

2009

Vol.39

●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

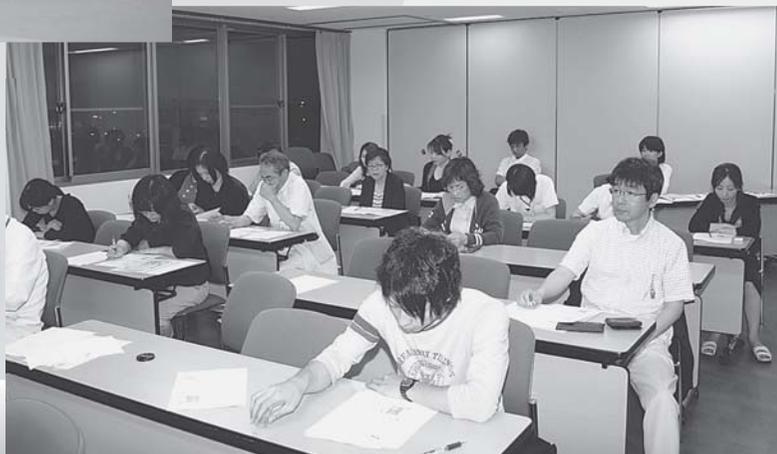
ふれあい薬局戸畑店 〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30

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



6月5日(金)
戸畑けんわ病院にて
「B型肝炎訴訟学習会」

原告団2名の訴えに参加者全員、自分たちの問題として、認識を新たにしました。



5月3日の憲法記念日に、北九州芸術劇場で開催された『北九州憲法集会』に中2の息子を連れて参加し、『年越し派遣村』の村長を務めた湯浅 誠氏の講演を聞きました。

今の日本は、職を失うと社会のセイフティーネットが効かずに、すぐにどん底まで落ちてしまう『滑り台社会』になってしまっているとのこと。社会保障は削られ続け、地域とのつながりは希薄となり、家族は面倒見る余裕もなく、日雇い派遣では友人もできない。アツという間に貧困に取り付かれてしまうのですね。現在の日本では、『人間らしい生活を送る権利』を保障する憲法25条がないがしろにされているという点で、確かに憲法集会にふさわしい講演でした。

講演開始早々から隣席で居眠りを続ける息子を見ながら、演題の『生まれてきてよかったと思える社会を』の実現を強く願いました。

(内海 善之)



夏の健康情報 ~ 水虫対策について

いよいよ夏を迎え高温多湿の時期が到来しようとしています。この時期悩まされる皮膚の病気として代表的なものが、水虫です。今回は、この水虫についてお話をさせていただきます。

水虫とは?



水虫は、白癬菌という真菌(カビの一種)が、原因で起こる皮膚の感染症です。皮膚の角質の成分であるケラチンを栄養源として増えていきます。

爪も皮膚の一部でケラチンを含んでいるため水虫になることがあります(爪白癬)。高温多湿の気候が続く梅雨の時期から夏場にかけては、白癬菌がもっとも活動しやすい時期です。

水虫の治療



水虫の治療の中心となるのが塗り薬です。白癬菌に対して抗菌作用のある成分を含んだ塗り薬を患部に直接塗ります。最近では、白癬菌に対して優れた抗菌作用を持つ薬の開発がかなり進んでおり、水虫治療に効果を上げるようになってきています。軟膏、クリーム、液剤などがあり、患部により使い分けます。水虫治療の塗り薬は薬局で購入できますが、症状は同じでも水虫以外の皮膚病の場合もあるので、水虫かどうか判断できないときは、まず、皮膚科を受診される方がよいでしょう。

水虫の薬のタイプ別分類



軟膏・クリーム

液状

スプレー

塗り薬の使用上の注意点

塗り薬を使用する場合は、まず患部をよく洗い、皮膚表面の汚れを落とすことが大切です。また、以下の点にも注意してください。

- (1) 毎日欠かさず、根気よくぬり続ける。
- (2) 症状のない足の指の間、足裏全体にも塗る。
- (3) 塗り残さないようまんべんなく塗る。
- (4) ただれやひび割れがある場合は、かぶれに気をつける。



水虫の予防

水虫にならないために、また、再発させないために次のようなことに心がけてください。

- (1) 毎日、よく洗い患部を清潔にしましょう。
- (2) 蒸れにくく、爪に負担をかけない靴を履きましょう。
- (3) 薬は患部の周囲まで広く塗りましょう。
- (4) 症状がなくなっても、再発予防のために薬は最低半年から1年は続けましょう。
- (5) 同居家族に同じ症状のひとがいれば、一緒に治療しましょう。

水虫の治療で大切なことは、根気よく治療を継続することです。かゆみなどの自覚症状がおさまった後も、しばらくの間、白癬菌は残っています。勝手に薬をやめたために、しばらくして再発することも珍しくありません。足を清潔に保ち根気よく治療を続けましょう。



根気よく
治療を!!



(服部 泰)

サプリワールド

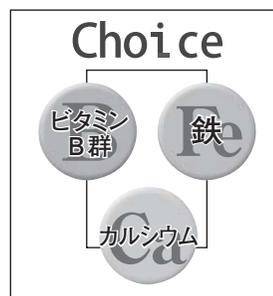
《シリーズ5：ダイエットのためのサプリ》

ダイエット・・・というと、多くの女性が飛びつくキーワードですね！今回はダイエットをするときに、不足しがちなビタミンについてご紹介します。ご存知かとは思いますが、食生活のアドバイスもお知らせします♪

★カロリーセーブ派★



食事の量を減らすと、本来必要な栄養まで不足しがちです。カロリーを減らしても、ビタミン・ミネラルは減らさない。これもダイエットのポイント！ご飯やパンなどの主食は減らしても、おがずは品数多く、バランスよく。キレイにスリムになるためのビタミン・ミネラル補給も忘れずに。



ビタミンB群：脂肪を燃焼させるのに必要。特にビタミンB2はかせませせん。

鉄：ダイエットしている人が陥りやすいのが貧血。高野豆腐にも多く鉄分が含まれます。

カルシウム：骨までやせてしまわないように補給をわすれずに♪ 木綿豆腐にも含まれています。

★運動でシェイプアップ★

運動でスリムなボディをめざすなら、カラダに無理なく楽しく続けられるものがおすすめです。そして、効率よく体脂肪を燃やすにはビタミン・ミネラルを不足させないことも大切です。



ビタミンB群：特にビタミンB2を♪ 細胞の成長に欠かせないことから、「発育のビタミン」ともいわれ、お肌の健康を気遣う方

にも関係のあるビタミンです。牛乳、納豆、さばなどの動物性食品に多く含まれており、野菜や果物などには少ないビタミンです。



食物繊維はダイエットの味方っ!?

お通じをよくすることで知られる食物繊維。最近では新たに、血糖値の上昇をゆるやかにするはたらきがダイエットに効果があるといわれ注目されています。腸内環境を整え、満腹感も得られるのでダイエットの強い味方です♪

正しい食事こそがダイエットの近道！

日本では「からだを細くする」の意味で使われている“ダイエット”。本来の意味は、「食事」という意味。1日3回の正しい食事がダイエットの基本です。より健康的にスリムにキレイになりましょう。



主食・主菜・副菜を揃えて栄養バランスよくとりましょう。

外食時にも3つのお皿を意識して、単品料理よりも定食などを。単品料理の場合も副菜となるものをプラスするとよいです。

揚げ物や炒め物は敬遠しがちですが、適度な油分はカラダに必要で、腹持ちがよいという特徴があります。調理の仕方にも工夫しましょう。



(長谷川 理恵)

Q&Aコーナー

Q 坐薬は冷蔵庫に保管しなければいけないですか？



Ans 坐薬は薬の有効成分が体温または水分でとけるように作られています。その為、中には冷蔵庫で保管が必要なものがあります。坐薬をもらった時の指示どおりに保管してください。ただし、

冷蔵庫での保管が必要ない坐薬でも、30℃を越える場所（車内など）での保管は避けて下さい。当薬局で取り扱っている坐薬の保管方法については表にしていますので参考にして下さい。

ふれあい薬局で取り扱っている坐薬の保管方法

冷蔵庫に保存するもの	室温でよいもの(高温は避ける)
新レシカルボン坐剤	ポラギノールN坐薬
フェニタレン坐剤	テレミンソフト坐薬
インテダール坐剤	ネリプロクト坐剤
フェルデンサポジトリ	ダイアアップ坐剤
カロナール坐剤	ナウゼリン坐剤
アンヒバ坐剤	レペタン坐薬

(山口 綾乃)

B型肝炎裁判を傍聴して

注射器の使いまわしで感染 健康な体を返して下さい

4月15日、B型肝炎九州訴訟第4回期日が開かれました。この裁判は、集団予防接種での注射器の使い回しによりB型肝炎ウイルスに感染した方々が、国を被告として損害賠償を求めた裁判です。注射器の使い回しによって肝炎に感染することは、戦前から知られていました。国もそのことを十分に認識していたにもかかわらず、費用や手間を惜しんで1988年頃まで回し打ちを黙認し続けたのです。



今回は2名の原告の意見陳述がありました。

一人目のOさんは幼い頃からスポーツに打ち込み、高校ではラグビー部のレギュラーとして活躍していました。全国大会出場を期待され、充実した高校生活を送っていた2年生の時にB型肝炎に感染している事がわかり、夢をあきらめざるを得なくなりました。チームメイトにも理由を告げることができず、黙って退部したそうです。その後20代で肝炎を発症しインターフェロン治療を受けましたが、つらい副作用に苦しんだにも関わらず効果はありませんでした。今の夢は支えてくれているお母さんと奥さんに楽をさせてあげること、普通の仕事につきスポーツを楽しむことだと言われていました。

二人目は歯科医のYさん。歯科医院を開業し、奥さんのサポートをうけ充実した生活を送っていました。ある日腹部の痛みから受けた検査で肝臓ガンが発見され余命4か月と宣言されました。まるで飛行機が墜落するような気持ちの4か月間。治療が功を奏し奇跡的にガンが小さくなりましたが、1年後に再発し今もつらい治療を受けながら裁判を続けています。Yさんは「危険性を知りながら無差別に不特定多数の人に時限爆弾のようなウイルスを埋め込んだ国の行為は同じ医療人としてとうてい許せない。健康な体を返して下さい。誇りある仕事を返して下さい。」と訴えられました。

傍聴席にはすすり泣く声が静かに響き、裁判終了後には泣き崩れる原告家族もおられました。残された時間が少ない人もおられます。彼らは病魔と闘いながら時間とも闘っています。国はこれ以上裁判を引き延ばさず早く被害回復に取り組むべきだと思いました。

(中村 ゆかり)

一般用医薬品の販売方法が変わりました

2009年6月1日より一般用医薬品（待合室に陳列している薬）の販売及び陳列方法に関する法律が施行されました。リスクの程度（薬の効果や効能）により販売方法・販売者・陳列方法が変わります。

全ての薬に関して、「薬剤師」および「登録販売者」と相談して購入して頂くこととなります。第1類医薬品・薬局製剤の販売は薬剤師による対面販売が義務づけられています。（例：ガスター10・ニコチネルパッチなど）

法律により陳列についても厳しくなり待合室に置く商品が限定されます。

店頭の商品が並んでいなくても、商品の空箱で陳列しています。ご了承ください。

第一類医薬品の詳細に関しては薬剤師にお尋ねください。

☆一般用医薬品の分類

分類	商品例	販売者
第一類医薬品	ガスター10・ザジテンAL・ニコチネルパッチ	薬剤師
第二類医薬品	漢方薬・イブなどの頭痛薬・目薬など	薬剤師・登録販売業
第三類医薬品	局方品（ホウ酸・アクリノール）・サロンパス・サプリメントなど	薬剤師・登録販売業

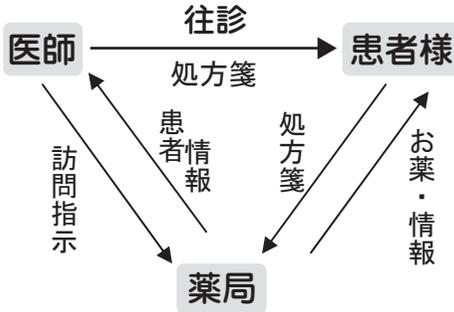
☆商品によっては分類が異なりますのでご注意ください
（薬局製剤とは、薬局で薬剤師が作っている医薬品の事です。）

かかりつけの薬局にて相談を受けて買うことにより今飲んでいる薬との飲み合わせなどをチェックすることも出来ます。そのためにもご購入希望の方、相談ご希望の方は、薬局の薬剤師にお尋ねください。



（堀 信二）

★〔在宅訪問服薬指導業務の紹介〕第2弾★



ふれあい薬局では在宅医療の一環として訪問薬剤管理指導・居宅療養管理指導を行っております。



訪問薬剤管理指導・居宅療養管理指導とは自宅・施設等において療養を行っている（通院が困難であると主治医に認められた患者様）に対して主治医の指示（処方箋）に基づき薬剤師がご自宅・施設を訪問してお薬の管理や説明、服薬方法の改善を行います。

また訪問している患者様の介護サービス（医療サービスも含む）の向上の為、以下の会議に参加しておりますのでご紹介したいと思います。

① 退院時カンファレンス 退院が決まると行う場合があります。

退院後の在宅療養を担う保険医療機関の保険医又は看護師・薬剤師等が、入院先に赴いて、退院後の在宅での療養上必要な説明及び指導を入院中の保険医療機関の保険医、看護師等と共同して行います。

② 在宅サービス担当者会議（不定期に実施）



①通院が困難な患者様が受けられている介護サービスの内容について担当のケアマネージャー（介護支援専門員）がご本人やご家族の希望等を聞きます。



②そして病状の改善、自立が可能であれば自立を進めるためのケアプラン（サービスの種類、内容、担当者を定めた計画）を各サービス担当者（医師・歯科医師・看護師・薬剤師・ヘルパー・介護士・介護用具メーカー等）の意見を参考に作成します。



③作成したケアプランに基づきより良い介護サービスを行っていきます。

③ 在宅カンファレンス（定期的に実施）



※もし介護サービスの内容に患者様が満足いかない場合は再度計画を作成します。

医療機関において訪問をしている患者様の病状などについて医師や看護師・薬剤師・介護福祉士等で患者様の情報共有・検討をして療養上必要な指導を行います。

（堂本 研吾）

ふれあい薬局 上津役店

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

薬剤師募集 随時受付

薬学生の為の奨学金制度あり

月額 50,000円

連絡先

北九州保健企画・☎093-881-5554

●法人eメール
k-kikaku@fureai-ph.jp

●ホームページ www://:fureai-ph.jp

