

ふれあい だより

秋号
2009
Vol.40

●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

8・24
薬害根絶デー



厚生労働省前での要請行動

健康づくりの秋

木々が赤く色づきはじめた今日この頃ですが、皆さんはどんな秋を迎えていますか？私は毎年“食欲の秋”なのですが、今年は体力不足が目立つので、“健康の秋”を目標にしたいと思っています。何かしなくてはいけないとは思っているけれどがんばるのはちょっと・・・と足踏みしていたところ見つけたのが、鎌田實氏著「がんばらない健康法」(朝日出版)です。「健康のためにやっていることがストレスになったら、逆効果」と長続きできる楽で簡単な運動法やダイエット&食事法などが紹介されています。鎌田流速遅歩きやがんばらないスクワットなど簡単に長続きできそうなアイデアがもりだくさんです。私もこの秋ぜひ実践して、厳しい冬に備え風邪をひかない体作りをしたいと思っています。皆さんも少しずつでも何かできることから始めてみませんか？

(中村 ゆかり)

新型インフルエンザ対策

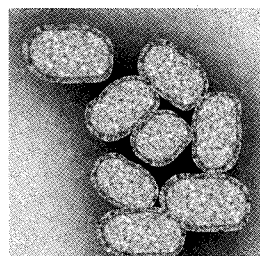
2009年春、世界中に流行した新型インフルエンザ。また、冬になると空気が乾燥するため感染が拡大する可能性があります。症状が悪化しないためにも、インフルエンザ予防をしっかりと行いましょう。

—今回感染が広がっているインフルエンザは、H1N1 型と呼ばれる新型インフルエンザ—

主に豚がかかる豚インフルエンザウイルスが変異し、人から人へとうつる新型インフルエンザ（H1N1型）。弱毒性で軽症患者が多い傾向にありますが、今後ウイルスが変異する可能性もあります。

この新型インフルエンザの特徴

1. 弱毒性である（呼吸器を中心に感染）
2. 季節のインフルエンザと同様の症状（38度以上の発熱、咳といった呼吸器症状など）
3. リスクが高いのは、幼児、妊婦、持病のある人など



<新型インフルエンザの症状>

のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、せきなどとともに、突然の高熱、寒気、全身のだるさ、関節痛等がみられます。一般的に新型インフルエンザは免疫を持っている人がいないため、感染力が高いことが特徴です。季節性のインフルエンザと同じく、飛沫感染と接触感染で感染します。

<飛沫感染>

感染した人のせき、くしゃみ、つばなどのしぶき（飛沫）とともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染する。



<接触感染>

感染した人がくしゃみや咳・鼻水をぬぐった後、物に触るとウイルスが付着し、その物を触った健康な人の粘膜・結膜を通じて感染する。

インフルエンザ予防のポイント

- 外出後は、手洗い、うがいを丁寧にする
- うがいのできない方は、頻繁にお茶を勢いよく飲むだけでも良い
- 外出後、顔を丁寧に洗う
- 人ごみを避ける 人が混み合う場所ではマスクをしましょう！
- バランスの良い食事をする
- 十分な睡眠をとる
- 咳エチケットは忘れずに
(咳やくしゃみが出る時は、マスク、ハンカチで鼻や口を覆いましょう)



インフルエンザ時の食事ポイント

☆高熱があって食欲がない時は、無理に食べず、まずは水分を！！

食欲がない時に、無理に食べるとかえって消化不良を起こしてしまいます。ただし、脱水症状を防ぐためにも、水分はこまめに摂って下さい。下痢、嘔吐がある時は、特に脱水症状を避けるため注意が必要です。

☆食欲が少し出てきたら

冷蔵庫で冷やした、野菜をたっぷり入れたひんやりスープなら、熱のある時でも飲みやすく、回復を早めるためビタミンやミネラルも十分摂れます。

熱が下がってきたら、白身魚や卵、しらす干しなど消化のよいタンパク質や、熱で失われたビタミン、ミネラルの補給にホウレン草、人参、カボチャなど緑黄色野菜を組み合わせさせて下さい。

気をつけていただきたいことは、消化機能が低下しているので、食欲が出てきたからといってあまりたくさん食べると、嘔吐することがあるので、腹八分目にしておいて下さい。

正しい手洗い方法

石けんで泡立てながら、15秒から20秒洗いましょう。
洗ったあとに手をしっかり乾かすことも大切です。



急な発熱があり、せき、のどの痛みなどの症状が出た場合には都道府県の発熱相談センターに電話で相談しましょう。

福岡県 保険医療介護部保健衛生課 Tel 092-643-3279

(宮崎 千比路)

サブリワールド

《シリーズ5：ダイエットのためのサプリメント》

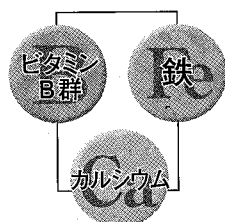
年をとるにつれてダイエットの必要性は増してくるものの、チャレンジする意欲が減ってきますね。今回はダイエットをする時に不足しがちな栄養素やコツについてお話します。

★体脂肪※を減らしたい★

体重がかわらなくとも、体脂肪の減少は筋肉がつき実質的なダイエット成功になるでしょう。そんなときに必要なビタミンはビタミンB群。体脂肪を分解する時に必要であり、コレステロールの分解にも関与しているといわれています。食品ではレバーに多く含まれています。 ※体脂肪とは、体に対して脂肪がしめる割合のこと。



★ダイエット中のイライラはカルシウム不足?!★



日本人のカルシウム摂取量平均が547mg。成人栄養所要量は600mg。ダイエットしてなくても不足しています。特にダイエット中や女性のPMS（月経前症候群）などは、カルシウムが不足しているため、イライラしたり情緒不安定になります。カルシウムだけで摂取すると吸収が悪いので、ビタミンCやD、クエン酸、オリゴ糖と一緒にとれば吸収率が上がるでしょう。また、食事量を減らすことで、鉄分やビタミンB群も不足しがちになるので合わせてとりましょう。食品では、干しエビ、煮干、ひじき、チーズ、牛乳、納豆に多く含まれます。



★脂肪を燃やしたい★

脂肪からエネルギーを作り出す成分といえば、L-カルニチン。以前はビタミンBTとよばれていました。体内で合成されるため不足することはあまりないが、鉄とビタミンC、ナイアシン、ビタミンB6が足りないと合成の効率が落ちる為に不足することがあります。妊娠中や授乳中は必要量が増えます。またカルニチンが不足していない人でも、L-カルニチンを摂ることで体脂肪が燃えることも報告されています。食品では羊肉などに赤肉に多く含まれています。

～ダイエットのコツ～

成功した人へのアンケートをある会社が実施したところ、1番のダイエット法は3食を少量ずつとることだということが報告されたようです。やせ薬はないのですね、、、。バランスよく3食をきちんととることが、体の健康、心の健康、ダイエットにもつながるのではないのでしょうか？

次回は、美しさに磨きをかけたい人のサブリをご紹介します。お楽しみに。

(長谷川 理恵)

☆今話題の 特定機能食品 のご紹介☆

夏の気温の高い時、カキ氷、アイスクリーム、冷たい飲み物で胃腸が弱っていませんか？回復を早めるためにオリゴ糖はいかがでしょう。飽食の時代のため、腸内細菌の悪玉菌が善玉菌を上回ってしまって、下痢や便秘を繰り返している方におススメです。オリゴ糖は、腸内善玉菌のエサになります。カロリーは**お砂糖の半分**なので、ダイエットの方にも安心していただけますね。コーヒー、紅茶、ココアはもちろんのこと、加熱しても味が変わらないので煮物などにもお使いいただけます。

●どのくらいの量をとったらいいの？

毎日ティースプーンを数杯とり続けることで、ビフィズス菌を増やし、おなかの調子を整えます。

●ビフィズス菌とは…？

ビフィズス菌は、便秘や下痢を防ぐ、腸内の腐敗を防ぐ、免疫力を高める、ビタミンを作り出すことをします。そのビフィズス菌の栄養となるのがオリゴ糖です。

ふれあい薬局のおすすめ商品はこちらです。



便秘や下痢を繰り返している人は、もしかしたらお腹の善玉菌が悪玉菌に負けているかもしれません。また、夏ばて予防もかねたい方には、坂元のりんご黒酢もいかがですか？オリゴ糖も配合され、お酢パワーで元を取り戻しましょう！ (長谷川 理恵)



ふれあい薬局荻田店の 在宅訪問活動を紹介します



現在、平均で16名のお宅へ月1～2回訪問しています。

基本的に荻田店は薬剤師が一人しかいない為、必要時戸畑店から応援に来てもらい、訪問活動へ出かけています。戸畑店から応援が来られない日は、薬局営業時間に出られない為、遠方は営業時間終了後、近隣地域は営業時間前または病院に外来の患者様がいないことを確認して昼休み時間に伺わせて頂いています。訪問時は、薬をきちんと飲めているか、副作用が出ていないか、何か困ったことはないかなど注意深く見聞きしています。

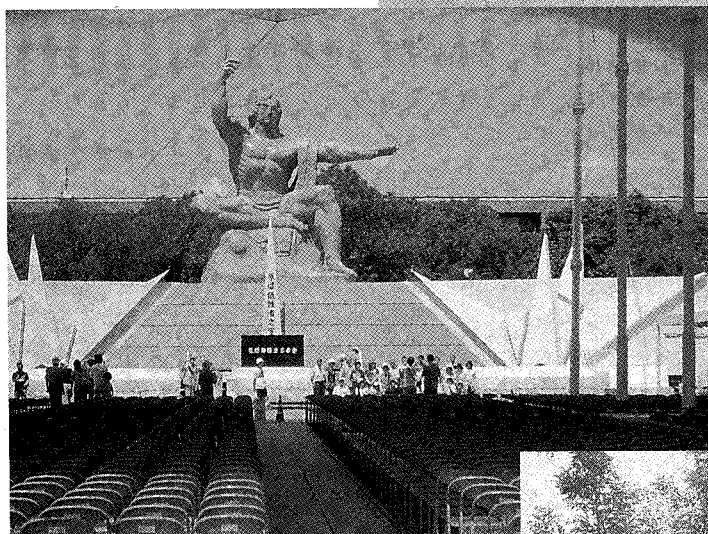
薬に関しては、飲む時間ごとにまとめて一袋に入れる一包化を原則にしています。また、のみ間違いのないように色線や日付を入れたりもしています。必要があれば飲み忘れを防ぐ為にカレンダー式にし、ボードに貼り付けるなどの工夫もしています。

現在外来受診をされておられる方でも、薬の管理が難しくきちんと飲めていない場合は、医師の許可を得て在宅訪問に変更する事も可能です。ご相談下さい。

薬だけではなく、介護用品、衛生用品、一般医薬品などの要望にもお応えしていますので、気軽にご相談下さい。

(嶋本 明彦)

原水爆禁止2009年世界大会(長崎)に参加して



ここであったことを
見て欲しい
知って欲しい
世界中の人に

8/7(金)長崎市民会館体育館で
開催された世界大会には立ち見が出る
ほど大勢の人が集まりました。

主催者・被爆者・「核兵器のない
世界をめざす運動(海外・国内)」等
の代表の報告があり会場は熱気に包
まれました。



翌日参加した「被爆遺構めぐり」では、初めての参加だったためか(無知のためな
のか)知らなかったことも多く、原爆投下は『実験だった!』事にとっても驚きました。
原爆投下は戦争の早期終了のためのものだったと思っていたからです。

アメリカは、熱風・爆風・放射線を受けて、瞬間気化した人間を・炭化した人間を・
生き証人がいないほどのその効果をみたかったのでしょうか。

長崎市長は「今オバマを長崎に呼ぶ運動をしています。ここで何があったのか見
て欲しい」と言っていました。『核のない世界』の実現のため、まずは世界中の人た
ちに広島・長崎を訪れてもらい、心の目を開いてもらうことが大切なのではないかと
思いました。

そのためにも被爆国に暮らす私たちが、被爆者の声に耳を傾け、被爆後の写真に
触れ、一瞬にして生命を奪われた人々の姿を見、ここで何があったのかを知らなけ
ればならないと思います。

このような悪夢が二度と繰り返されないように、今後何年たっても世代を超えて語
り継いでいかねばならないと強く肌で感じた2日間でした。

(猪野・竹島)

Q&Aコーナー

Q 風邪をひいて薬をもらったけれど全て飲み終わる前に風邪がよくなった。もう薬は飲まなくていいかな？

Ans

風邪の時にもらうお薬はいろいろあります。咳止めや痛み止めなどは基本的には咳や痛みがなくなれば飲むのをやめてもかまいません。しかし抗菌剤は特別な指示がない限り、出された日数を最後まで飲んでください。これは風邪がよくなったと感じていても身体の中に菌が残っていることがあり、途中でやめるとそこからまた菌が増えて風邪をぶりかえしたり、飲んでいてる薬が効かない菌に変化してしまったりするからです。

またかぜぐすりの中には他の薬（市

販のくすりもです）と一緒に飲んではいけないものや、からだの状態によってはのまないほうがよいものもあります。その

ため窓口で色々と質問をすることがあると思います。風邪できつい時にお答えするのは大変だと思いますが、安全に薬をのんでいただくには必要ですのでご協力お願いいたします。

（山口 綾乃）



8.24薬害根絶デーで厚生労働省に要請 医薬品食品庁の創設で薬害のない社会を

1999年8月24日は、HIV訴訟の和解を記念して厚労省の前庭に、薬害根絶の「誓いの碑」が設立された日です。毎年この日を薬害根絶デーとして全国から薬害被害者団体連絡協議会の人達や支援者が集まって運動を行っています。

24日は朝9時から有楽町駅前で出勤途中の人や通行中の人に薬害根絶デーの‘団扇’を配布しながら街頭宣伝行動を行いました。

厚労省前の集会では、被害者の方々から薬害の被害の実態が次から次に訴えられ、180名集まった支援集会は熱気に包まれました。「誓いの碑」の前で厚労省・医薬品局長に、薬害根絶を国が責任を持って実現するために、医薬品食品庁を創設して審査・



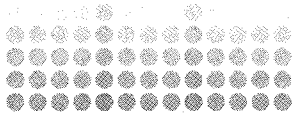
東京・JR有楽町駅前での街頭署名活動

安全監視体制を一元的に行える体制の整備に取り組むように要望書を渡しました。

そのあと、「薬害のない明るい未来へ」と書いた横断幕を持って官庁街をパレードしました。暑い夏の2日間でしたが、薬に携わるのとして胸の痛くなる集会でした。

（秋好 芳子）

とばた健康友の会 班会に参加しました



6月15日に新池班の班会に参加しました。みなさんが揃うのを待ちながら毎回恒例の血圧・血糖測定を看護師さんが行い、その後20分ほどお薬についてのお話をさせていただきました。



薬の基本的なのみ方やのみ忘れたときにはどうすればよいか、薬は2種類以上（市販の薬も含みます）をのむ場合にはのみ合わせのチェックが必要なことやおくすり手帳の役割についてなどの話をし、和気あいあいと進みました。

お薬ののみ方についてはみなさんご存知で、薬の量が多い方もきちんと飲まれていました。また毎日飲む分をセットしたり、薬局から帰ったら薬を整理するようにしていたりと飲み忘れないように工夫をされている方も多く、頭が下がる思いでした。その一方でおくすり手帳については薬局に持ってくるのを忘れてしまうこともあり、活用されているとは言いがたい状況でした。おくすり手帳は薬ののみ合わせのチェックだけでなく入院時にも役に立つこと、災害や事故にあったときなど万が一の備えとしての役割なども説明すると初めて知ったという方もおられました。薬局でももっとしっかりと説明しないといけないなと反省しました。

普段は薬局で患者さんと限られた時間の中で接することがほとんどですが、こうやって地域の中で接すると皆さんリラックスしており、時間も十分あるので色々な思いや質問を聞くことができてよかったです。貴重な経験となりました。

（山口 綾乃）

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

