

ふれあい だより

COMMUNICATION

新年号

2010

Vol.41

●発行責任者／秋好 芳子

●発行／ふれあい薬局 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

賀正



明けましておめでとうございます

患者様や地域の方々へお役に立つ健康情報を提供し、また薬局へ要望を寄せていただくコミュニケーションの手立てとして『ふれあいだより』を発行してから早や10年。この41号で新しい10年の1号になります。

この10年を振り返ってみますと、2000年は介護保険制度が始まり、自立・自己決定の掛け声のもとに行過ぎた市場主義と構造改革で医療費抑制政策が強行され、サラリーマンの3割負担、老人保健法の廃止など医療破壊がすすみました。『ふれあいだより』では毎号、社会保障問題を取り上げ、患者負担の増加に反対の声を上げてきましたが、一昨年からの経済不況が追い討ちをかけて生活でも医療の分野でも抜き差しならない状況が続いています。しかし、厳しい状況でも医師増やせ、看護師増やせの運動に見られるように「命を守る」運動など少しずつではありますが成果も広がってきました。

新しい年が皆様にとってより良いものになりますようお祈りするとともに、この『ふれあいだより』が少しでも皆様の健康のお役にたてるよう、さらに精進をかさねる所存です。変わらぬご愛読のほどお願い申し上げます。

代表取締役・秋好 芳子



皮膚の健康法

冬のキーワードは乾燥です

寒くなりましたね。お肌がカサカサしてかゆくなっていませんか？かかとかがひびわれていませんか？皮膚の健康と水分は切っても切れない関係にあります。冬は空気が乾燥してお肌の水分も失われやすくなっています。

そこで今回は皮膚の健康について乾燥をキーワードにお話します。

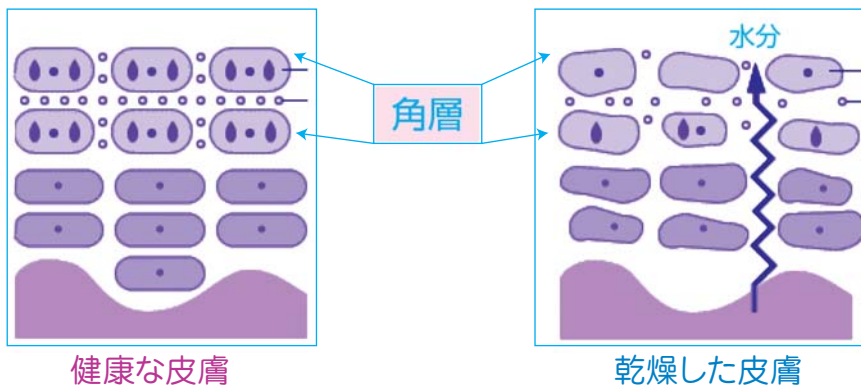
☆まずは自分の生活習慣をチェックしてみましょう♪

- | | |
|--|--|
| ☐ 食べ物の好き嫌が多い | ☐ 運動不足が気になる |
| ☐ エアコンのついた部屋に長時間いる | ☐ ホットカーペットをよく使う |
| ☐ からだを洗うときゴシゴシこする | ☐ お風呂は熱めが好き |
| ☐ よく汚れが落ちるように石けんやボディーソープはたっぷり使う | |



いかがでしたか？一つでもあてはまれば皮膚が乾燥しているかもしれません。この特集を読んでうるおいのある健康な皮膚を目指しましょう。

☆そもそも皮膚ってどんなもの？



皮膚は図のようなつくりになっています。皮膚のいちばん表には角層というものがあります。これが外からの刺激（空気中の紫外線や微生物、化学物質、ほこりなど）から肌を守ってくれているのですが、厚さはなんとたったの0.02mm！だからちょっと力を入れてこするとはがれてしまうのです。また皮膚が乾燥すると角質がめくれ、そこから水分が外に逃げてしまいます。そしてまたさらに角質がめくれて水分が逃げて・・・、と悪循環です。

☆ じゃあ皮膚を乾燥からまもるにはどうすればいいの？

◎ 普段の生活では・・・

バランスのよい食事	特にビタミン類をしっかりととりましょう。
適度な運動	新陳代謝があがると新しい皮膚が生まれるスピードが早くなります。皮膚が敏感な人は汗の成分が刺激になることがあるので汗をきれいに拭きとるなど気をつけて下さいね。

◎ お部屋では・・・

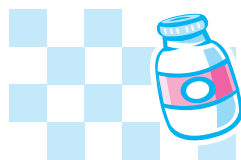
エアコンの風に注意	エアコンの風に直接当たらないようにしましょう。
部屋を乾燥させない	空気が乾いていると感じたら加湿器を使ったり濡れタオルを部屋に干したりして部屋の湿気を補いましょう。湿度計を部屋に置いておくのもいいですね。

◎ お風呂では・・・

からだを洗うとき	ぬるめのお湯で適度な量の石けんを十分に泡立ててからやさしく洗いましょう。 (皮膚に必要な油分や角質をまもるため)
湯船につかるとき	お湯の温度は低めを心がけましょう。 1番風呂も必要以上に油分をうばってしまいます。皮膚が乾燥しやすいお年寄りなどは1番風呂をさけるか入浴剤を入れるといいですね。 
あがったあと	乾燥しやすい人はお風呂あがりすぐに保湿剤を塗りましょう。「すぐ塗る」がポイントです。

どうでしょうか？ひとつひとつをみていると「これならできそう」というのがあったのではないのでしょうか？できることからでよいので実際にやって、今年の冬は乾燥しらずの健康な皮膚を手に入れましょう！

(山口 綾乃)



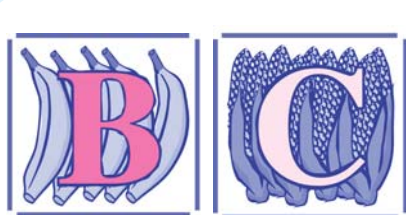
サプリアワールド



あなたの美肌は保たれていますか？

《シリーズ6：美しさに磨きをかけたい人のためのサプリア》

こんにちは！お肌がカサカサになる季節ですが、そもそも細胞内に水分がなければ潤いません。内側からも水分に満たされていないと本当のうるおいは得られません。肌によいサプリメントについてご紹介します。



☆美肌のためのサプリアとは、...☆

ビタミンC：抗酸化作用がある。取りすぎても尿から出ていく成分。水溶性ビタミン。

ビタミンB2：粘膜の保護や皮脂の分泌を調節する働きがある。抗酸化作用もあり、脂肪の酸化を抑える働きがあるので、老化防止にも効果があるとされている。

ビタミンB2 (VB2) の豆知識！

VB2が子供に不足すると、健全な発育に必要な栄養を作ることができず、成長障害が起こるといわれています。また、VB2を一度にたくさん摂取しても、栄養剤を飲んだときの黄色い尿の原因にもなっているように吸収後わずか数時間で汗や尿によって体外へ出て行きます。したがって、少量ずつこまめに摂取することをおススメします。

アトピーの方やアレルギーを持っている方

肌のカサカサ、特にアトピーの方やアレルギーを持っている方は、ビオチン(ビタミンH)の濃度が低いと報告する文献もあります。ビオチン不足になってませんか？また今話題のプラセンタについてですが、人または動物由来のモノが多くあります。それだけにアレルギーが出ることもあるようです。何かあったときのために日本語の通じる日本の会社のものを選んでください。

体の中の水分は3日で入れかわるといわれています。エアコンなどで乾燥して血液をどろどろにさせることは美肌に遠のくことと言えるでしょう。ありきたりですが、こまめに水分補給、よい睡眠、3食バランスの取れた食事、適度な運動、...などいろいろありますが、サプリメントだけにとらわれすぎるとよくないのは確かです。バランスを崩さないよう今一度生活を見直してみませんか？自分で言ってもグサリときますが・・・。

サプリアワールドは今回で最終回となります。

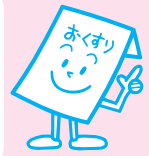
これからもサプリメントアドバイザーとして薬剤師として皆さんの健康の一助となりますよう勉強していきます。ご相談の際は気軽に声をかけてくださいね。



(長谷川 理恵)

Q&Aコーナー

Q 生活習慣病の薬（血圧の薬、血糖の薬、コレステロールの薬など）は、のみ始めたら一生のみ続けないといけないのですか？



Ans

血圧・血糖・LDLーコレステロールが高い状態が続くと動脈硬化が進行し、脳卒中・心筋梗塞などが起こる危険性が高まります。その予防のためには、まず第一に、生活習慣（食事、運動、喫煙など）を改める必要があります。それでも検査値が下がらない場合は、薬の力を借りて下げるしかありません。生活習慣が十分に改善されれば、薬の数や量を減らすことが可

能ですし、場合によっては、服薬の必要がなくなるかもしれません。

バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙などを心がけ薬の力も借りて血管を長持ちさせる努力をしてください。（服部 泰）



ふれあい薬局 上津役店の 在宅訪問活動をご紹介します

現在17名の患者様のお宅に月45回程度訪問服薬指導を行っています。

週2回、火曜日と金曜日に薬局から外に出ています。上津役店は開局して7年になりますが、その頃から訪問に行っている患者様もおられます。

薬剤師が患者様のお宅に訪問することが当たり前になるとコミュニケーションも深まり、家族の話や本人の若い頃の話などお薬とはすこし離れた話もされる事があり大変勉強させられています。もちろん薬の相談にも応じています。最近では、服薬がうまく出来ていない患者様のお宅で、お薬をセットする箱を手作りで持っていきました。それでもその箱を一定の場所に置かないために服薬の習慣が身につかず、お薬の服薬が改善されていませんでした。日付を記入したお薬カレンダーに変更したところ服薬が改善し、確認もスムーズにいきました。

現在外来で受診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ことも可能ですのでご相談ください。

（堀 信二）



9/20・21 水俣病大検診に参加して

40年を経て、なお未認定の苦しみ

写真家ユージン・スミスは写真集『ミナマタ』（1972年）で、人類史上初の公害病を広く世界に知らせました。初めて水俣病が確認されたのが1956年、チッソ水俣工場が原因物質の有機水銀を含む排水を停止したの



問診風景

は1968年。それから40年が過ぎた今なお、水俣病未認定のまま大勢の方が症状悪化に苦しみ放置されている現実を、今回の水俣病大検診に参加して知りました。

厚生労働省の担当部長が『水俣病の多くは詐病』と発言しました。ひどい発言です。今回私は問診を担当しましたが、『水俣病の認定を受けると差別の対象となる』『近所付き合いに支障が出る』など、できれば水俣病の認定を受けたくないのだとの印象を受けました。しかし、高齢などに伴う症状の悪化で日常生活が困難になったり、医療費の大幅な負担増で困り果てて検診を受けに来た方がほとんどであり、検診を受けた約1,000名のうち9割の

方が医学的に水俣病と診断されています。

加害企業のチッソや行政は、これまで一度も検診を実施しておらず、被害者の実数は未だ不明ですが、地域の人口や汚染海域の広がりから考えても、未認定のまま水俣病に苦しめられている方が大勢いるのは間違いありません。

地域全体で高齢化が進んでおり、国の責任で対象地域のすべての住民に対する検診を実施した上で、一刻も早い救済が必要であることを痛感しました。



医師による診察

（内海 善之）

冬本番！

かぜ・寒さ対策は大丈夫？

おすすめグッズの紹介

本格的な冬到来により、寒さの厳しい毎日が続いていますが、お体のケアは大丈夫ですか？この時期気になるのは、かぜ・インフルエンザ予防！そのほかにも、寒さによる冷えや肩こり、乾燥肌などなど・・・。

今回は、そんな気になるかぜ予防、寒さ対策に役立つ商品をご紹介します。

★かぜ・インフルエンザ対策★

なんといっても、うがい・手洗いが一番！ウイルスによる飛沫感染・接触感染が原因となるので、外出後のこまめなうがい・手洗いを心がけましょう。



おすすめ商品



● イソジンうがい薬

のど・口腔内の殺菌・消毒、口臭予防にも



● ミューズ泡ハンドソープ



殺菌・消毒に保湿成分もプラスで洗い上がりしっとり。使いやすい泡タイプ

★寒さ対策★ 寒さで凝り固まった体や乾燥肌をお風呂でケア！

おすすめ入浴剤

● ツムラきき湯

温泉ミネラル＋炭酸ガスで体あったか症状にあわせた5種類のラインナップ



● ドゥーエ入浴料

入浴後の乾燥を防ぎ、しっとり保湿
全身のかさつきが気になる方にオススメ



★ その他、この時期定番の『桐灰 足の冷えない不思議なくつ下』などもご用意致しております。今年は、『寝るとき専用』のくつ下&首肩パジャマが新登場！就寝時の冷えが気になる方にオススメです。ぜひ、お試しください。



(竹畠 沙織)

ふれあい薬局利用委員会

NO.5

メンバー紹介

五郡 典夫さん

私は、1945年5月、旧制工業学校在学中（16歳）の時、『学徒動員令』によって旧満州の錦州省阜新製作所に継続動員され、僅か3ヶ月で終戦を迎えました。

収容所に入れられ、飢えと病気で仲間が次々と死んでいくなか「技術者募集」の貼り紙を見て参加したのが八路軍（後の中国人民解放軍）でした。

厳寒の地を八路軍と共に、阜新から万里の長城を超え寝食をともにし、転戦する日々の中で「三大規律、八項注意」の軍規を実践する八路軍の姿に、私は深く心を揺さぶられました。また、政治学習では軍国少年であった私は、最初は反発しましたが、「同じ人間なのにどうして社会には貧富の差があるのだろうか」との問いかけが、あまりにも自分の生き立ちや生活にピッタリであることから、次第に自分の頭で考えるようになったのです。

13年間、中国革命の実践行動に参加する中で、私の社会観、戦争観、人生観は根っこから変革されていきました。1958年5月27日、白山丸で帰国しました。

民医連との出会いは、1961年2月、西戸畑診療所ですから、48年になります。

この度、ふれあい薬局利用委員会に参加することになりましたが、①「常に患者の立場に立ち、患者と共に歩む薬局であり」②「民医連の地域医療の新たな拠点となる」という、ふれあい薬局開局の理念を、これからも実践して戴きたいと心から願います。

私も、微力ながらその役割の一端を担っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



ふれあい薬局

営業時間

- 月・水・金・土曜/9:00~17:00まで
- 火・木曜/9:00~18:30まで
- （日曜・祝祭日
※第2・第4土曜日はお休みです）

〒800-0351

福岡県京都郡苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317

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](http://www.fureai-ph.jp)

