

COMMUNICATION

ふれあい だより

夏号
2010
Vol.43

●発行責任者／堀 信二

●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



(高塔山にて)

梅雨どきに咲く花といえば紫陽花(アジサイ)。真夏に咲く太陽の光の似合う向日葵などと違い、曇りや小雨の日に花が冴える。松尾芭蕉の句に「紫陽花や藪を小庭の別座敷」というのがあり、白やピンクの花が一斉に咲く様は、決して派手ではないが、人を引き付けるものがある。

(内海 善之)

メタボリックシンドローム シリーズ② 高血圧編

今回は、メタボリックシンドロームの要因の一つとなる高血圧についてのお話をしたいと思います。

1. 高血圧とは？

血圧には、収縮期血圧(最高血圧)と拡張期血圧(最低血圧)の2つの血圧があります。収縮期血圧は、心臓が収縮して血液を送り出したとき、拡張期血圧は、心臓が拡張したときのものです。

一般的には最高血圧が、140以上、最低血圧が90以上の場合、高血圧とみなされてきましたが、最近では、世代や合併している疾患によりさらに細かな基準が設けられています。次の表を参考にしてください。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者 CKD 患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

若年者や中年者、糖尿病を合併されている方、慢性の腎臓病（CKDと略します）のある方、心筋梗塞を起こしたことがある方などは、より厳しい血圧の基準が求められています。自宅での血圧は、上、下ともさらに5ずつ低い値をめざすようになっています。

高血圧の状態が続くと動脈硬化が進行しやすくなり心筋梗塞や、脳卒中、腎臓病を引き起こします。糖尿病などの合併症をもっていると動脈硬化の進行は、さらに早まります。糖尿病の方の血圧の基準が、より厳しくきめられているのは、そのためです。

2. 高血圧の治療の目的

単に血圧が高いだけならよほど高い血圧にならない限り自覚症状は、ほとんどありません。問題は、血圧の高い状態が続くことにより血管の動脈硬化が進行し脳卒中や心臓病などの血管障害による病気が、起こりやすくなることです。そして、動脈硬化の進行は、メタボリックシンドロームの条件（内臓脂肪、脂質異常、高血糖など）がそろうことによりさらに早められるということです。生活習慣を改善しメタボリックシンドロームの条件を増やさない

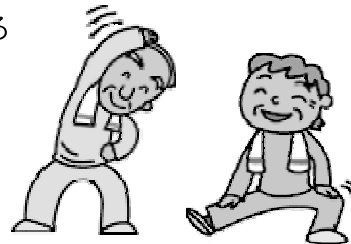
努力が求められます。

3. 高血圧の治療の方法

初めて高血圧と診断され治療に入る場合、まずは、しばらく生活習慣の改善に取り組みます。生活習慣の改善をおこなっても血圧が十分に下がらない場合、血圧を下げる薬を使っでの治療が、開始されます。

生活習慣の改善項目

- (1) 減塩に取り組む。1日食塩6g未満をめざす
- (2) バランスのとれた食事のところがける
- (3) 体重の減量に取り組む
- (4) 体調にあった運動に取り組む
- (5) 節酒をところがける
- (6) 禁煙する



降圧薬による治療

現在降圧薬としてよく使用されている薬は、カルシウム拮抗薬といわれるものとARBといわれるものの2つがあります。

(1) カルシウム拮抗薬

降圧作用が確実で血圧の薬として幅広く使用されています。

(2) ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）

心臓や腎臓の保護作用があることから糖尿病や心臓病・腎臓病のある方によく使用されます。

(3) その他の降圧薬

利尿薬、 α -遮断薬、 β -遮断薬などがあります。

(4) 降圧薬の併用

1種類の薬で十分に血圧が下がらない場合は、2種類あるいは、それ以上の血圧の薬を併用することもあります。

自宅での血圧測定の重要性が、最近強調されるようになってきました。

できたら自宅に血圧計を置いて毎日、測定するようにしましょう。

次回は、糖尿病についてお話いたします。

（服部 泰）



ふれあいの

漢方薬とふれあう



前回は、“漢方薬とは何か”ということをお伝えしましたね。今回は“漢方薬の正しい飲み方”についてです。本当にあった質問をご紹介しますと思います。

Q1：漢方をお水なしで飲んでよいのでしょうか？

A：×。漢方薬を水なしで飲むと、溶けるのに時間がかかります。また薬が効いてくるまで時間がかかります。そして、まれに口の中や胃を荒らしたり、入れ歯の間にはさまってしまい歯茎に炎症を引き起こすこともあります。正しくは、原則として白湯にとかして下さい。エキス剤（顆粒状のもの）は、白湯だと溶けにくいことがあるので、熱湯に溶かしてやけどしないようゆっくりとお茶感覚で飲んでかまいません。ジュースやお茶などで溶かすと、お薬とケンカして吸収に影響が出ることがあるので、避けましょう。



ちょいメモ：特殊な飲み方をした方がよい場合があります。例えば、胃がムカムカする、吐き気がある場合は、味や香りを抑えたり口あたりをよくするために、白湯よりも冷水のほうが飲みやすくなる場合があります。また、葛根湯や半夏瀉心湯などの生姜を含む漢方薬を飲む場合は、新鮮な生姜の絞り汁を少量加えると、効果が高まります。

Q2：お湯に溶かすと、苦味がきつくなって、どうしても飲めませんが・・・。

A：味や香りが苦手な人は、オブラートに包んで飲んだ後、水か白湯を飲んでよく溶けるようにして下さい。お年寄りやお子様の中には、1回に飲む量が多いと感じて、一度に飲めない人もいます。何回かに分けてお茶がわりにゆっくり飲んでかまいません。

Q3：食間や食前に飲まないといけませんか？

A：×。漢方薬の場合は胃の中がカラっぽになっている食間や食前のほうが、薬の吸収がよいと考えられたからです。漢方薬の多くは、腸内細菌によって、吸収されやすい形に変えられてから効果を発揮します。そのため、空腹時である食間や食前のほうが、速やかに腸内細菌のいる場所に到達できます。しかし、空腹時に飲むと、胃の調子が悪くなるなどを感じられる方は無理に食間または食前に飲まずに食後に飲んでかまいません。多少薬の効き目が悪くても、お薬を飲まないことより飲んだ方がよいので、飲みやすい方法で服用してください。また飲み忘れた場合は、気づいた時に飲んで構いません。

わからない時は医師又は薬剤師にご相談ください。

次回も、“漢方薬の正しい飲み方”が続きます。お楽しみに♪ （長谷川理恵）

お薬なるほど情報

シップはなぜ効くのか？

首や肩、腰などに痛みやコリを感じた時、シップを貼ると痛みが軽くなったように感じます。インドメタシンやフェルビナクなどの消炎・鎮痛成分が配合されているものはその働きによって痛みをやわらげてくれますが、それだけではありません。

例えば、冷感タイプのシップはひんやり、温感タイプのシップはぽかぽかします。この「感覚」が痛みをやわらげています。腰が痛いとか肩がこったと感じるのは、痛みを発生している部分から脳へと信号が送られているからですが、そこにシップを貼ることで「気持ちいい」という感覚が同時に脳へと送られます。この気持ちいいという感覚は、痛いという感覚より早く脳に伝わるため、貼るとすぐに痛みがやわらいでくるのです。体の仕組みとはおもしろいものですね。

(中村ゆかり)

Q & A お薬の保管方法

《Q》 夏場は、暑いので薬はすべて冷蔵庫に入れた方がいいの？



《A》お薬の保管方法で大切になってくるのは、高温、多湿、直射日光の3点を避けることです。確かに冷蔵庫は、これら3点を避けるのに最適な場所のように感じますが、冷蔵庫は室温との差があるため、お薬を冷蔵庫から出すと結露して、返って湿気てしまうことがあるのでおすすめできません。錠剤、カプセルなどであれば、室内の日の当たらない、比較的涼しい所に保管して下さい。また、湿気にも弱いので、乾燥剤などを入れた缶に保管して下さい。(薬局で声掛けしてもらえればお渡しします)

ただし、薬によっては冷蔵庫での保管や遮光が必要なものもあります。そのようなお薬を冷蔵庫で保管する場合も入れる場所によって温度が違うので注意して下さい。温度が低すぎて凍ってしまう吹き出し口付近には入れず、卵ポケットや野菜室に保管するといいいでしょう。4℃を目安にして下さい。

また、夏場の車内は50度近くなりますので車内に薬を置きっぱなしにしないようにして下さい。

(宮崎 千比路)



金の切れ目が命の切れ目

北九州市では4月に、高すぎる国民健康保険料の3万円の引き下げを求めて、直接請求署名が実施されました。わずか1ヶ月という短い期間でしたが、市民の国民健康保険料引き下げに対する願いが11万筆余もの署名として結実しました。ふれあい薬局でも、待ち時間などを利用して患者のみなさまに署名のご協力をいただきました。



国保料の引き下げは北九州市民の切実な願い

いるのですが、国保加入者が申請するケースが最も多いそうです。また、近年病院の不況で、高い保険料が払えずに保険証を取り上げられる世帯が多く発生しています。保険証を取り上げられると、病院では10割負担となり、とても受診できず、手遅れになりかねません。

国民健康保険は、誰もが安心して医療を受けることができるようにと、国民皆保険制度の趣旨に基づき作られた制度ですから、『金の切れ目が命の切れ目』なんてことにならないよう、よりよい制度にしていきたいと思います。

集められた署名は、選挙管理委員会での審査の後、6月上旬に市長に対して本請求をおこなう予定となっています。市民の切実な願いに是非応えていただきたいものです。

それにしても国民健康保険に加入している方、保険料が高いと思いませんか？ 健和会の病院・診療所では、『無料低額診療』という、医療費の支払が困難な方へ一部負担金を減免する制度を実施して

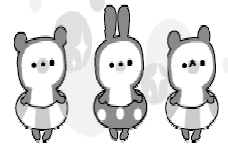


たくさんの方々にご協力いただきました

(内海 善之)



虫よけ対策



梅雨もようやくあけると、天気の良い日は窓を開けて気持ちの良い日光や風を入れたいものですよね。そんな時困るのが、活発になりだした蚊や小バエなどの虫たち。虫除けは形状、成分など様々な商品が出ています。当薬局でのお勧めをご紹介します。



玄関先におススメ！！

優しい自然の素材「ポプリー」の虫よけ

天然ユーカリ成分と同一成分（合成）

吊り下げたり、棚に置いたり、見た目にも可愛く、ローズやラベンダーの香りも楽しめます。

桐灰 『ポプリーフ』



ベランダや軒下におススメ！！

CMでおなじみの虫除け

メッシュの中に薬剤を練りこみ、長期安定して揮散。

樹脂製なので雨などの水や日光にも強いです。

金鳥 『虫コナーズ』

家にいる時だけでなく、外出先でも、快適に過ごしたいですよね。身につけていても動き回るのに全くじゃまにならないものも、最近は沢山種類があります。



虫除けリング



服の上からのスプレー



肌に貼るシール

お好みに合わせて、またお子様にも気軽に使えるものが増えているのは嬉しい限りです。それでも、刺されてしまった時には、早めにかゆみどめ等私共にご相談下さいませ。

（植田玲子）

ふれあいニュース!!

新人さんいらっしゃ〜い!

当薬局には、4月に2名職員が増えました。

明るく元気な2人に自己紹介してもらいましょう。



曽根 琴絵

4月からふれあい薬局戸畑店で勤務しています。

まだまだ不慣れで覚える事が多く、ご迷惑ばかりおかけしています。先輩薬剤師や事務の方のお力添えの下、少しずつ成長し、皆さまのお役に立てる様頑張りたいと思います。これからどうぞ、宜しくお願い致します。



高木 美央

4月からふれあい薬局に就職しました。

先輩方には迷惑をかけてばかりですが、患者さんに身近に感じてもらえるような薬剤師になれる様一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火・木・金曜9:00~18:00まで
- 水曜 9:00~20:00まで
- 土曜 9:00~17:00まで
- (日曜・祝日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332

Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

- 月・火・木曜9:00~18:30まで
- 水曜・金曜 9:00~17:00まで
- 土曜 9:00~12:30まで
- (日曜・祝日はお休み)

〒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

ふれあい薬局

営業時間

- 火・木曜 9:00~18:30まで
- 月・水・金曜 9:00~17:00まで
- 土曜 9:00~17:00まで
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-431-2317