

ふれあい だより

COMMUNICATION

秋号
2010
Vol.44

●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



(長崎にて)

～みんなが安心して受診できる医療保険制度に～

多くの問題点をかかえていた後期高齢者医療制度について、厚生労働省よりやっとその改革案が出されました。それによると、大半のかたが、国民健康保険(国保)に加入することになるようですが、国保制度自体も今、たくさん問題点をかかえて岐路に立たされています。北九州市では、今年4月に国保の改善を求める署名活動が取り組まれ多数の署名が集められました。全国的には、保険料が納められず保険証がなくて病院を受診できず病状が悪化したり、手遅れになるケースもあると聞きます。社会保障制度との位置付けに立ち国民皆保険制度を守るために、国、地方自治体は、もっとがんばってほしいものです。

(服部 泰)

メタボリックシンドローム シリーズ③ 糖尿病編

今回はメタボリックシンドロームの要因の一つとなる糖尿病(高血糖)についてのお話をします。糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、ここではメタボリックシンドロームと関係の深い2型糖尿病についてお話します。

1. 糖尿病（高血糖）とは？

糖尿病は血糖を下げるホルモン＝インスリンが十分に分泌されなかったり、分泌されたインスリンがうまくはたらかなくなったりして血液中の糖が高くなっている状態です。詳しい基準を載せていますので参考にしてください。

《糖尿病の診断基準》

- ①空腹時血糖 ≥ 126 mg/dL
 - ②随時血糖 ≥ 200 mg/dL
 - ③75gOGTT（ブドウ糖負荷試験：2時間値） ≥ 200 mg/dL
 - ④HbA1c【ヘモグロビンエーワンシーと読みます】（JDS値） ≥ 6.1
- ◆2回以上検査して、①～④のうちいずれかを2回以上満たす。（ただし①～③のうちいずれかを1回は満たすことが必要）

2. 糖尿病の治療の目的

前回お話しした高血圧と同じように血糖も少し高いくらいでは自覚症状はほとんどありません。ただし血糖が高い状態が続くと血管がもろくなったり詰まりやすくなったりし、糖尿病性の網膜症・腎症・末梢神経障害や動脈硬化(狭心症や心筋梗塞などの原因)などさまざまな合併症を引き起こします。また、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、高血圧など)がそろうことでさらに早められてしまうので生活習慣の改善が必要になります。

3. 糖尿病の治療の方法

初めて糖尿病と診断された場合、まずは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糖が十分に下がらない場合、薬を使って治療をおこないます。

◆生活習慣の改善項目◆

- ★自分に合ったエネルギー量の食事をとる
- ★バランスの取れた食事をこころがける
- ★1日3回の食事を規則正しく食べる
- ★体調に合った運動に取り組む
- ★節酒をこころがける
- ★禁煙する



◆薬による治療◆

糖尿病の治療薬は飲み薬（経口療法）とインスリンがあります。

経口療法：大きく3つに分けられます。

- ① インスリンの分泌を促す薬
- ② 食べ物の消化・吸収を遅らせる薬
- ③ インスリンの作用を強める薬



インスリン

不足しているインスリンを直接注射します。効果が現れるまでのタイミングと持続時間によっていくつかのタイプがあります。

血糖をコントロールするには血糖値を把握する事が重要です。自分で血糖値を測定するのもよいでしょう。

【低血糖について】

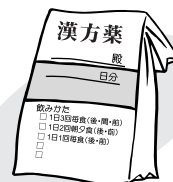
低血糖＝血糖値が下がりすぎた状態のことをいいます。不規則な食事や急に激しい運動をしたりお薬を間違えて飲んでしまったりすると起こります。低血糖になると体のだるさ、眠気、ふるえ、冷や汗、動悸などの症状が起き、放っておくと意識を失い昏睡状態になってしまうこともあります。低血糖になったら糖分（α - グルコシダーゼ阻害薬服用中の方はブドウ糖）をとってください。

次回は脂質異常についてのお話です。お楽しみに♪

（山口 綾乃）



漢方薬とふれあう



こんにちは。漢方薬でのいろいろな疑問に答えてきましたが、今回もQ & A方式でみなさんの漢方薬の理解を深めていただきたいとおもいます。

Q 1：漢方薬を飲み忘れてしまった！どうすればよいですか？

A：飲み忘れに気付いた場合は、食前の指示のものが食後になったとしても飲んでかまいません。しかし、飲む時間が次の飲む時間に近い場合は、飲み忘れた分は飲むのをやめて次回から決められた時間に飲んでください。次の服用の時に、忘れた分も合わせて2回分服用することはやめましょう。

Q 2：漢方薬はすぐ効かないの？

A：急な症状に対して処方されるお薬は、飲んですぐに効く漢方薬です。たとえば、のどの痛み、炎症に桔梗湯をお湯に溶かして炎症部分に作用するように口に含んで5分くらいかけて飲むと、のどの痛みはやわらぎます。体質や症状にあった漢方薬だと、飲んだ後1，2時間で症状が改善します。

Q 3：漢方薬には副作用がないの？

A：漢方薬は一般的には副作用の少ないお薬といわれていますが、中にはまれに重大な副作用も起こす漢方薬があります。特に体質や症状に合わない漢方薬を使っている場合に副作用が出やすくなります。処方された漢方薬は、指示通りに飲みましょう。

Q 4：漢方エキス製剤はお湯に溶かして飲むのですか？

漢方薬は本来、生薬を煎じた液を飲んでいました。漢方エキス製剤は生薬を煎じてできた液を濃縮し、乾燥させたものですので、白湯に溶かして味や香りを十分楽しみながら飲んでください。それが刺激となって、薬の効果を高めることもあります。また、より吸収されやすく、効く場所にすみやかに届くようにするためにも白湯で溶かして飲むことをおすすめします。もちろん、白湯に溶かしてどうしても飲めない方は無理する必要はありません。効果が多少落ちるとしても、飲まないよりは飲んだ方がよいです。オブラートを活用するとよいでしょう。

漢方薬は、症状・体質に合っていることが大切です。合っているかどうかを確認する方法のひとつにその漢方薬がおいしいと感じられるかです。あなたの漢方薬はどうですか？

(長谷川 理恵)

お薬なるほど情報

アトピー性皮膚炎などの皮膚のかゆみや炎症、湿疹をやわらげる ステロイド外用剤はなぜ塗る場所で使い分けるの？



皆さんの中には「この塗り薬は腕や足に塗ってもいいが、顔に塗ってはいけません」と言われた方がいらっしゃると思います。なぜなのでしょう。

まず塗り薬の選び方ですが患者さんの年齢、病状、塗る場所や広さを考慮します。年齢によってステロイドの副作用が出やすくなったり、皮膚からの吸収が強くなる場合があります。また塗る場所や広さによって薬の吸収量が変わってくるのです。とくに顔や外陰部、頭部はその傾向が強くてです。そのためステロイド外用剤はその効力の強さに合わせて『弱い・中程度・強力・かなり強力・もっとも強力』の5段階の中から塗る場所を考慮して選ばれます。

(堂本 研吾)

Q & A お薬の飲み方

Q：睡眠薬は毎日飲んで大丈夫ですか？



A：現在よく使用されているベンゾジアゼピン系睡眠薬や非ベンゾジアゼピン系睡眠薬はかつてよく使用され過量投与すると死の危険があったバルビツール系睡眠薬とは異なり、安全性が大きく改善されています。医師の指示どおり適切に使用している限りは安全です。むしろ、睡眠薬を無用に怖がって、勝手に中止したり減量すると、十分な効果が得られないだけでなく、かえって副作用の原因となることがあります。

患者さんの多くは『できれば睡眠薬なしで眠りたい』という意識が強いのですが、睡眠薬は突然中止すると、以前よりさらに強い不眠に悩まされるようになり、睡眠薬をやめるのが怖くなり、依存性が強まるようなことがあります。睡眠のリズムがととのってきたら、薬の減量や中止の良い機会となります。一回量を減らしたり、間隔をあけて服用するなど徐々に減らしていきます。

(堂本 研吾)

長崎原水爆禁止世界大会への参加報告

8/9日原水爆禁止世界大会に参加する為長崎を訪れました。

職場から機会を与えられた私は、恥ずかしながら、具体的にそれがどういった内容の大会なのかすら把握していませんでした。



平和の鐘

が、核兵器廃絶へむけて、ただ核は悪いものだとし声高に叫ぶだけではなく、具体的な行動に移している人が、これだけいる事に驚かされました。

署名運動や、実際にNPT（核不拡散条約）再検討会議が開かれるNYに行って核廃絶のアピールの為にパレードを行ったり、日本国内でも各県、各団体の取り組みは相当なものです。



世界大会の様子①

今、唯一の被爆国にしながら、無知、無関心なのはとても恥ずかしい事だと痛感しています。



世界大会の様子②

長崎で被爆された方々が、怒りや無念さ、色々な事への憤りを超えて尚、一番に感じているのが、次の世代や世界中の皆に向けた平和を願う祈りで有る事を、自分達はもっと知るべきなのでしょう。



署名活動の様子

忘却が新たな原爆肯定論へ繋がらないよう、原爆による惨劇を語り継いでいく事、また、それを二度と起こらないよう自ら実際に行動に移す事が私達の使命なのかなと思います。

(植田 玲子)

口腔トラブルに悩んでいませんか？



だ液は、口の中をうるおすだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守ってくれています。

だ液の量は20代をピークに徐々に低下していきます。また、ストレスや不規則な生活、喫煙、薬の副作用や病気によって減ってくることもあります。

だ液の分泌が減ってくると???

口の中が乾燥し、食べ物が飲み込みづらくなる、口の中がネバネバする、口臭がきつくなる、話しにくくなるなどの症状が出てきます。これをドライマウスと言います。ドライマウスになると自浄作用が働かず細菌が繁殖し口臭の原因になったり、口内炎、虫歯、歯周病などにかかりやすくなります。



では、さっそくあなたもチェックリストであてはまるものがないかチェックしてみてください。

ドライマウスチェック表

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 口の中が乾く | ☐ 夜間に起きて水を飲む | ☐ 乾いた食品が食べにくい |
| ☐ 口の中がネバネバする | ☐ 口の中がパサパサする | ☐ 味覚がおかしい |
| ☐ 口の中が粘って話しにくい | ☐ 口臭がある | |
| ☐ 義歯で傷つきやすい | ☐ 口の中がヒリヒリする | |

ひとつでも当てはまった方は次の点に気をつけておいてください。

- よく噛むことでだ液腺を刺激し分泌を活性化させる。
- 部屋の乾燥を防ぎ、眼や鼻、口の粘膜が乾かないよう気をつける。
- 定期的に歯科検診を受けて、歯石の除去を行う。
- 規則正しい生活を行う。
- ガムを噛むことで唾液を分泌させる。
- 口の周りの筋肉や舌を動かすストレッチによってだ液腺を刺激する。
- 保湿ジェルをぬったり、乾燥しない歯磨き粉など口腔ケア商品を使う。

これらの商品はだ液に含まれる天然酵素を配合しています。口腔乾燥の方用の商品です。多くの歯みがき剤に含まれる泡立ち成分（ラウリル硫酸ナトリウム）やマウスウォッシュに含まれるアルコールは、口の中の粘膜を刺激して乾燥を悪化させるとわれています。これらの成分が入っていない歯みがき剤やマウスウォッシュをおすすめします。薬局にもサンプルありますので声をおかけ下さい。



参考：バイオティーン（和田 奈美）

～班会（藤のまめ会）開催～



7月20日（火）「藤のまめ会」による班会が開かれました。ふれあい薬局戸畑店からは、山口薬剤師より「お薬の話」と題して、飲み方、使い方、身近な副作用、お薬手帳についてお話をさせていただきました。

また、戸畑けんわ病院の宮崎看護師からは、～身近にある危険～「熱中症」の対処法・予防法

などについてのお話があり、参加された皆さんは、普段なかなかゆつくりと聞く機会がないこともあり、日頃の疑問・質問などもされ、手帳を開きながら血圧や肥満度などの話題でも盛り上がりました。

短い時間ではありましたが、暑さ厳しい中のご参加ありがとうございました。

（曽根 琴絵）



国立・市立・大学病院その他すべての医療機関の処方せんも取り扱っています

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 9:00～12:00まで

（第2・4土曜はお休み）
（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

京都郡苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-431-2317