

北九州保健企画

COMMUNICATION

ふれあい だより

夏号
2012
Vol.51

●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



(やまぶき)

あの有名なウォルト・ディズニーは元々裕福な家で生まれました。しかし親が親戚の連帯保証人になったため、一気に貧しい生活に陥り孤独な少年時代を過ごすことになります。その当時住んでいた家の屋根裏部屋に一匹のねずみが住み着きました、彼はそのねずみをペットにして心を癒したそうです。ウォルトは大戦後「人々を元気にしたい」との思いから、ディズニーランドを創りました。ミッキーマウスはあの時のねずみとの思い出から誕生したといえます。様々な経験を元にポジティブで創造的な発想ができるからこそ世界中の人々が楽しめる世界を創りだせたのでしょう。

近ごろ我が家にも明け方4時、定時にイタチが屋根裏に遊びに来ます。ポジティブ思考に切り替えて早起きするのもいいのかもしれないね。 (木村 明美)



『禁煙外来』をご存じですか!?



今、現在も喫煙をつづけているそのあなた!!

最近では、世間の禁煙意識が高まり、分煙化もすすみ飲食店や駅での喫煙もままなくなってきたのが現状ですね。そろそろ自分も禁煙を・・・と考えているのではないですか？

しかし、禁煙すると決めても結局3日坊主が関の山。
やめる気はあるけどなかなかやめられない。
それは意思の弱さが原因ではなく、ニコチン依存症が原因です。
ニコチンの依存性は麻薬にも劣らないのです。
そんなあなたに朗報です!!



禁煙治療に健康保険が使える病院があるってご存知ですか？
ある条件を満たした喫煙者が禁煙するために病院がお手伝いをしてくれるのです。
既にご存じの方もいらっしゃると思いますが、今回は禁煙外来について紹介します。

① 禁煙外来を探す

どこの病院でも健康保険が使えるわけではありません。
禁煙外来は施設内全て禁煙など一定の施設基準を満たした医療機関のみです。
(※健和会では大手町病院、町上津役診療所で健康保険が使えます。
その他どこがあるかはお調べ致しますのでご相談下さい。)
禁煙外来のない病院では自由診療になりますので、全て自己負担です。

② 禁煙外来を受診する

初回：ニコチン依存度、喫煙状況、禁煙の関心度をチェック。
呼気中の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定、
「禁煙誓約書」へのサイン。



治療のための禁煙補助薬の処方を受ける。
(薬は貼り薬や飲み薬があります。)



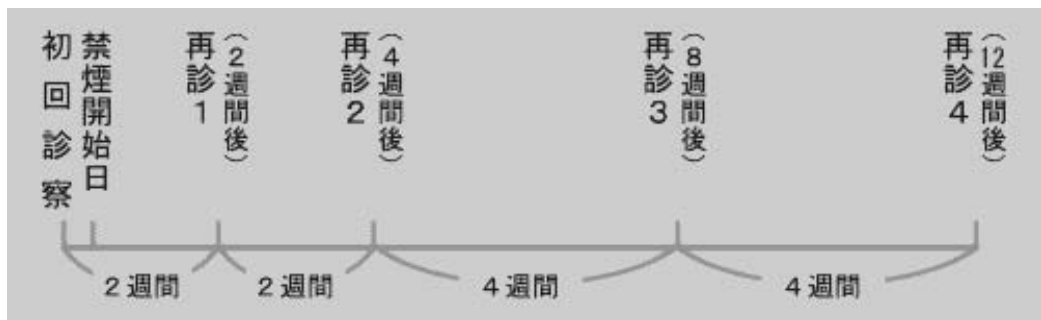
2 回 目：喫煙状況の問診を受ける。呼気中の一酸化炭素濃度の測定。

禁煙補助薬の追加処方を受ける。

3、4回目：4週目、8週目の再診でも呼気中の一酸化炭素の測定と、出現した離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療を受ける。

5 回 目：12週目の再診が最終回、治療終了。

※保険で認められている通院回数は初診を含めて計5回、期間は3カ月です。



気になる費用は・・・？

健康保険等を使った禁煙治療にかかる費用（自己負担分3割として）は、処方される薬にもよりますが **約3ヶ月で12,000～19,000円程度** です。

これは、毎日20～30本タバコを吸う方なら、約2～3か月分のタバコ代に相当します。

まだまだ禁煙する気のない方もいらっしゃるでしょうが、

今吸っているタバコ代はいくらでしょう？

タバコの値段もここ数年で右肩上がりに随分上がってきましたよね。

例えば410円のタバコを1日1箱吸っていた場合、禁煙すれば

♪ 周りも幸せ ♪



ND

1 か月で	約12,300円
3 か月で	約37,000円
6 か月で	約74,000円
1 年で	約 15万円
5 年で	約 75万円
10年で	約150万円

450万円

30年で約450万円貯まります♪

ぜひ、これを機に禁煙を始めてみませんか？ （和田 奈美）

夏 風 邪 ？！

ひいてしまうと厄介な夏風邪。症状は、喉の痛み、発熱、頭痛、鼻水に加えて、下痢や腹痛など胃腸症状が現れることがあります。悪さをする原因は、アデノウイルスやエンテロウイルス、コクサッキーウイルスと言われるウイルスです。なんだか名前からしてやっかいなウイルスですね。

治 療

基本的に風邪のウイルスに対する薬というはありません。そのため、水分をとり、できるだけ質の良い睡眠をとって**体力や免疫力を高めること**で快復を促します。熱が出て関節が痛む時や、喉や口の中が痛すぎて食事や水分が取れないような時は、医師の診察を受け、点滴をしてもらうなどの処置をしてもらうとよいでしょう。

それ、ほんとに風邪？

夏風邪と似た症状の原因に、カビアレルギーがあります。カビが梅雨から夏、秋口にかけて繁殖してくるとともに、カビに対するアレルギー症状（咳・のどの痛み・熱など）も悪化していき、涼しくなってくるとおさまってくるのが特徴です。

- 1、息苦しさがあり、風邪のように咳や熱がでる
- 2、毎年のように夏になると症状が出る
- 3、外出すると症状が治まる

このような場合は、カビによる‘**夏型過敏性肺炎**’になっているかもしれません。

気になる方は、医師の診察を受けてください。

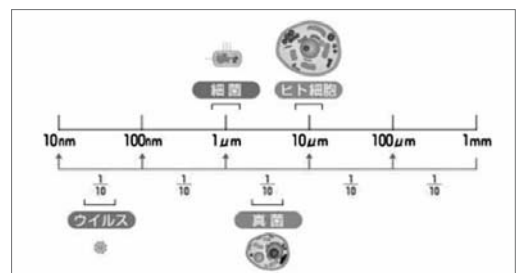
予 防

夏風邪やカビアレルギーは、免疫力が下がると発症することがあります。

クーラーなどで室内と室外の気温差や湿度差が大きいと自律神経（身体を調節する神経）が乱れ、体温調節ができなくなり免疫力が低下します。バランスのとれた食事、質の良い睡眠、とくに日付がかわってからの就寝を避けることで自律神経の乱れを整えるようにしましょう。

（嶋本 明彦）

【ウイルスとカビの大きさの違い】



夏の紫外線対策

紫外線が気になるこの季節、皆さん紫外線対策していますか？

紫外線対策に欠かせない日焼け止めですが、日焼け止めのパッケージをよく見ると紫外線吸収剤・紫外線散乱剤という表示がありますね。

この2つ、実は紫外線からお肌を守る仕組みが違います。



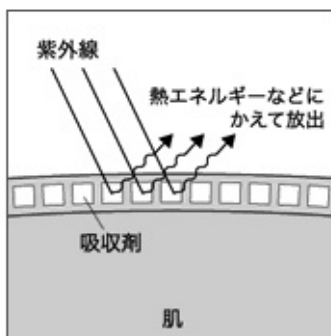
紫外線吸収剤…

化学的なしくみで紫外線を吸収し、熱などのエネルギーに変えて放出することで紫外線が肌の細胞に入りこむのを防ぎます。

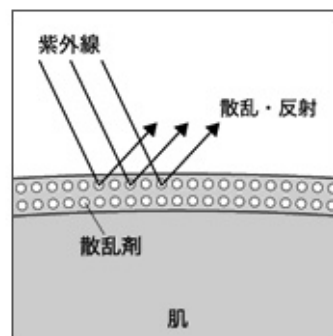
紫外線散乱剤…

肌の表面に膜をはり、紫外線を散乱・反射させて紫外線が肌の内部に入り込むのを防ぎます。

紫外線吸収剤



紫外線散乱剤



紫外線吸収剤のほうが紫外線を防ぐ働きは強いことが多いですが、肌の表面で化学反応が起きるので炎症を起こす人もいます。肌の弱い方は紫外線散乱剤のみが使われているものを選ぶとよいでしょう。

上手に使い分けたいですね。

〈参考：花王HP〉
(山口 綾乃)

「TPP」に加盟したら・・・

20XX年・・・

年金暮らしのNさん（66歳）は血便に気付き、近くの病院で検査をしたところ、大腸がんであることが判明しました。医師から手術や抗がん剤治療について説明を受け、『医療費について医療費コーディネーターの説明を受けてください』と言われました。

『Nさん、10日間の入院費と標準的な手術とA抗がん剤については、医療費全体の7割が国民健康保険から支給されます。この場合の5年生存率は40%です』

『最新式の内視鏡手術と新薬のB抗がん剤を選択した場合は、10日間の入院費以外の医療費全額が自己負担となります。この場合の5年生存率は90%です』

『最新式の内視鏡手術と新薬のB抗がん剤を選択した場合、いくらぐらい費用がかかりますか？』

『約1千万円です。最新式の内視鏡手術とA抗がん剤の組み合わせも可能です』

結局Nさんは、最新式の内視鏡手術とA抗がん剤を選択し、治療費は500万円でした。Nさんは民間保険に加入していなかったため、500万円は貯金から支払うことになりました。

201X年に日本が「TPP」に加盟して以来、某国より『公的保険が民間保険を排除している』との要求を受け、公的保険の適用範囲を大きく制限しました。治療の一部にだけ公的保険が適用され、最新医療などは自費診療とされました。いわゆる「混合診療」です。また病院経営に株式会社が参入し、豪華な病室や食事を売り物にする病院も現れました。金持ちはこぞって「民間保険」に加入しました。

Nさんは現在72歳。幸いなことに大腸がんは完治しました。貯金は無くなりましたが、僅かな年金で奥さんとおつつましく生活しています。しかしもう一度大きな病気にかかると、もう医療費を支払うことができません。新聞には、無保険で病院にかかれず亡くなる人が続出している、との記事が載っています。『金の切れ目が命の切れ目か…』Nさんは思わずつぶやきました。

（内海 善之）

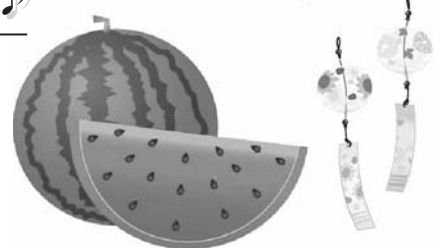
夏のおススメ商品情報～♪♪

おすすめ① 熱中症対策！

暑くてじめじめした日本の夏。

体に熱がこもりがちになってしまいます。熱中症にも
気をつけたいですね。

多量の汗をかいた時は水分と塩分の補給も大事ですが、体の熱をとるのも大切です。
今回は夏を快適に過ごし、熱中症の予防にも使えるひんやりグッズをご紹介します。



首に巻いて使います。水だけで涼しい♪



メントールでさわやかに

おすすめ② 大豆のお菓子でヘルシーに！？

皆さんにご好評いただいている菓子類。シーズン毎に商品も入れ変わっています♪
最近のおススメは大豆を使ったお菓子たちです。カロリーも控えめで嬉しい！！

(ソイジョイ・ソイッシュは戸畑店のみ取り扱っています)



大豆をまるごと原料にした
ソイカラ。チーズ味でおやつや
おつまみにピッタリ！



軽食としても♥
種類も豊富で
飽きません♪



大豆飲料なのに
後味さわやか☆

そのほかにも色々和新商品や
夏限定商品をご用意しています。
是非、手に取ってみてください☆
(山口 綾乃)

節 電 の 夏

日本国中の原発が停止し、全国的に電力不足だそうです。九州は関西地方に次で電力の供給に不足が生じるといいます。一昨年の10%程度は節電してほしいとの要望に『ほんとに10%も不足するのか?』という根本的な疑問はのこりますが、全国民の協力で、原発の再稼働なしに何とか今夏をのりきりたいと切に願います。日本人は知恵と工夫に長けた国民です。結束力も協調性もあります。必ずできる!そして危険な原発とは永遠にオサラバしましょう。

電力会社や、そのおこぼれに預かる自治体首長・政治家、御用学者はしきりに原発再稼働の必要性を説きます。しかしもう騙されません。彼らは原発再稼働を言う前に、頭を垂れて福島の人々が故郷に戻れるように全力を挙げるべきなのです。

(内海 善之)



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00~18:00
- 木・金曜 9:00~18:00
- 水曜 9:00~20:00
- 土曜 9:00~17:00

(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・水・金曜 8:50~18:30
- 火・木曜 8:50~17:00
- 土曜 8:50~12:00

(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

- 月・水曜 8:50~17:00
- 木・金曜 8:50~17:00
- 火曜 8:50~18:30
- 土曜 8:50~17:00

(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 093-434-2317