

COMMUNICATION ふれあい だより

春号
2013
Vol.54

●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



勝山公園にて「さよなら原発」集会 (25.3.10)



〈TPPと医療〉

今年2月の日米首脳会談での中心的な議題は、太平洋周辺諸国で協定を結び、関税を撤廃して自由貿易圏を形成しようという、TPP加盟に関するものでした。TPPにおけるアメリカ政府の真の狙いは、医療分野での民間保険の参入であるといわれ、高度先進医療や新薬について現在の健康保険制度から外し、アメリカ資本の保険会社も参入できる民間保険に委ねるように日本政府に強く要求しています。TPPに加盟し、先進医療などが健康保険制度から外された場合は、国民は高額な医療費を支払うために民間保険に入るか、そうでなければ先進的な医療を受けることを諦めなければなりません。

『生命の平等』が崩されぬよう、TPP加盟に一石を投じましょう。(木村 明美)

最近話題のロコモティブシンドローム!!

50歳を過ぎると7割以上に可能性あり!!
あなたもチェック!! 思い当たることはありませんか?

2 kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である。



家のやや重い仕事
が困難である。



家の中でつまづいたり滑ったりする。



15分くらい続けて歩けない。



横断歩道を青信号で渡りきれない。



階段を上するのに手すりが必要である。



片足立ちで靴下が履けない。



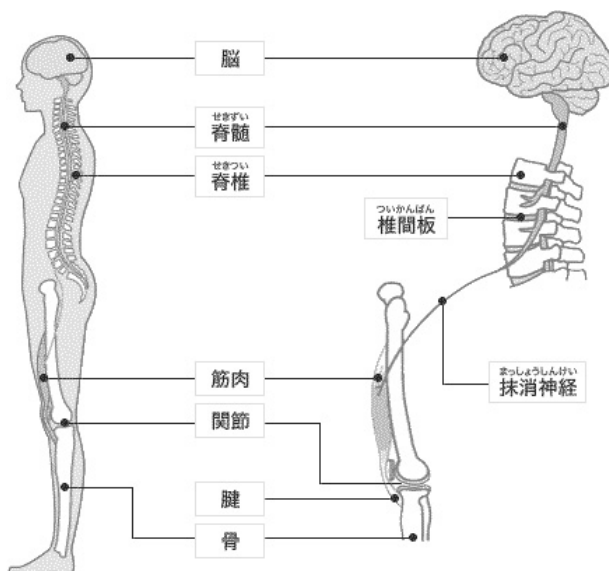
1つでも当てはまれば、
ロコモティブシンドロームの
心配があります!!

「ロコモティブシンドローム」とは・・・運動器症候群のことをいいます。

由来: 「運動器」のことを英語でロコモティブといい「症候群」のことをシンドロームということからこの名前がついています。

骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことをロコモティブシンドローム。略して“ロコモ”といいます。

運動器とは・・・骨・関節・筋肉・腱・靱帯・神経など、運動に関わる器官や組織の総称。すべてが連携しているので、どこかひとつが悪くても体はうまく動きません。



なぜロコモになるのか？・・・

「バランス能力の低下」「筋力の低下」、この2つは転倒のリスクを高めます。3つめは「骨や関節の病気」。なかでも骨がスカスカになる「骨粗鬆症」、膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰の神経が圧迫される「脊柱管狭窄症」が代表的です。



① バランス能力の低下

② 筋力の低下

③ 骨や関節の病気

予防・改善するには・・・

日本整形外科学会では「ロコトレ」（ロコモティブシンドロームの予防や改善のための運動）として、「開眼片脚立ち」と「スクワット」を推奨しています。治療中の病気やケガなどある場合は医師と相談してから行いましょう。

開眼片脚立ち

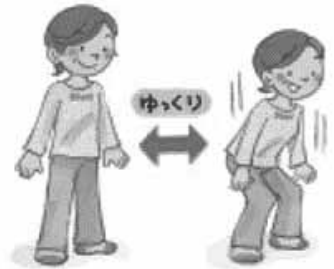
床に着かない程度に片足を上げます。
必ずつかまるものがある場所で行ってください。

左右1分間ずつ 1日3回程度



スクワット

椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。
深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行ってください。
膝や腰に痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにし、机などを支えにしてみてください。



その他のトレーニング



ストレッチ



ウォーキング



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



各種スポーツなど

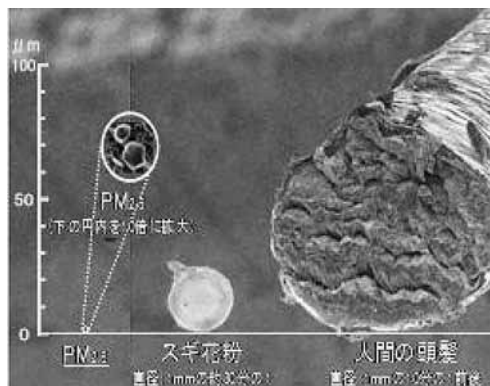


誰でも加齢とともにリスクが高まるものなので、早めに対策を始めることが大切です。

参考：日本整形外科学会 ロコモパンフレット2010 （和田 奈美）

最近話題の「PM_{2.5}」 春先は特に気をつけましょう !!

PM_{2.5} とは？



PM_{2.5} は微小粒子状物質とも呼ばれ、「大気中に漂う直径2.5 μm (2.5mmの千分の一) の粒子」のことです。工場や自動車の排気ガス・タバコの煙などから発生し、様々な成分が含まれています。粒子が非常に小さいため（髪の毛の太さの約30分の1）吸い込むと肺の奥深くまで入りやすく、喘息や気管支炎など呼吸器疾患のリスクが上がるとい報告もあります。お年寄りや子ども、呼吸器や循環器に疾患のある方はより影響を受ける可能性があります。春先は偏西風の影響で濃度が高くなる傾向があるため注意が必要です。

どんな時に注意が必要なのか？

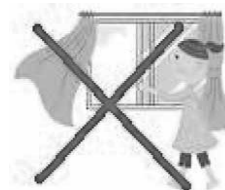
PM_{2.5} によって具体的にどのような影響があるのか、どのくらいの量で影響があるのかについてはまだはっきりとわかっていませんが、平成21年に定められた国の環境基準（人の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準）では大気中のPM_{2.5}の濃度は「1年平均値15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下かつ1日平均値35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下」とされています。

今年2月末には環境省が外出自粛などの注意喚起をする暫定的な指針値を「1日平均70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 」と決めました。PM_{2.5} 濃度がこれを超えると予想される場合、福岡県では県や市のホームページで注意喚起を行うので参考にしてください。（福岡市では以前から独自のPM_{2.5}予測をして、ホームページなどで情報を公開しています）

また、たばこを吸った時は周りのPM_{2.5} 濃度が高くなり、喫煙スペースなどでは最大で800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ になることもあるのでこちらも気をつけましょう。

暫定指針値を超えた場合に注意することは？

- ★急ぐ必要のない外出を減らす
- ★屋外での長時間の激しい運動を減らす
- ★室内では換気や窓の開け閉めを必要最小限にする



マスクは効果があるのか？

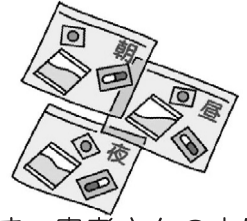


高性能のマスク（米国労働衛生研究所の基準「N95」を満たすものなど）を着けるとPM_{2.5}の吸入を減らす効果がありますが、少し息苦しい感じがするので長時間の使用には向いていません。花粉用などの一般的なマスクはPM_{2.5} 粒子は通しますが、のどの乾燥を防いで少しでもよい状態に保つ効果はあるといわれています。

ふれあい薬局の在宅医療 その1

～ご存知ですか？薬剤師による訪問服薬指導～

超高齢化社会を迎え、国は医療費抑制のため入院を減らし在宅への移行をすすめています。「在宅」とは、有料老人ホームやグループホームなどを含めご自宅で療養することを指します。患者さんの中には身体が不自由だったり、認知症が進んだりして病院への通院が難しく、お薬も飲まない又は飲みすぎてしまったりと治療がうまくいかない方がおられます。このような方々が住み慣れた場所で安心して暮らしていけるよう薬剤師がお宅へ赴き、お薬の説明や療養上の相談をお受けするなどして患者さんにご家族のお手伝いをするのが訪問服薬指導です。ふれあい薬局では、病院と協力して三店舗すべてで訪問活動をおこなっており、北九州市のほぼ全域および行橋・苅田をカバーしています。



どんなことをするの？

医師の指示のもと、介護保険の「要支援」「要介護」の認定を受けている方は介護保険を利用し、介護保険利用年齢に達していない方や認定を受けていない方の場合は医療保険を利用して訪問服薬指導を受けることができます。

- ◎薬の説明や副作用のチェック
- ◎薬を1回分ずつにまとめてカレンダー式にすることで飲み忘れ防止
- ◎薬の服用回数や剤形を工夫
- ◎栄養剤や介護用品、衛生材料の相談 等々・・・



利用料金は？

自宅の場合 ： 500円／回

同じ建物内に患者さんが2人以上の場合 ： 1人 350円／回

(※詳しくは薬剤師におたずねください)



薬剤師の仕事は、いつも薬局の中だけで行っているイメージがあるかもしれませんが、お薬をとおして地域の方々が安心して療養できるように、様々な相談に応じるのも大事な仕事の一つです。

次回からは、それぞれの店舗での奮闘をご紹介します。どうぞご期待ください。

(中村 ゆかり)

生活保護バッシングについて考える

芸能人Kの実家が生活保護を受給していたことに対し、マスコミはKに対してだけではなく、生活保護制度に対して『怠け者』『ギャンブルばかり』『親族は何をしている』などの論調で報道しました。世論も概して生活保護受給者に厳しいものでした。これを好機と政府は、生活保護受給者を増加させないようにするとともに、歳出削減を口実として生活保護費の削減法案提出の準備を進めています。一方で生活保護を受給している人の意見はほとんど報道されていないのが現状です。



北九州市では2006年に、『おにぎり食べたい』と書き残して男性が餓死する事件が起きました。何度も役所に生活保護の相談に行ったものの、門前払いの挙句の事件でした。マスコミにも大きく取り上げられたこの事件を契機に、全国的に生活保護申請に対する窓口対応のあり方が改善されてきましたが、今回の芸能人バッシング後、役所の窓口対応は再び厳しくなっています。

生活保護受給世帯が増えているのは、高齢化社会の急速な進展と行き過ぎた自由主義による非正規雇用労働者の急増にあります。バブル景気がはじけた1990年代から高齢化率の上昇が顕著となり、また労働者派遣法の改正（改悪？）などにより非正規労働者が急増しました。勿論不正受給は言語道断ですが、受給している人が声を潜め肩身の狭い思いをするような制度であってはなりません。『人間らしく生きる権利』は憲法に定められた国民の権利です。生活保護制度はあなたも私も、国民のだれもが受給する可能性のある最後のセーフティネットなのです。



(内海 善之)

～スイッチ OTC～

「スイッチOTC」という言葉をご存じですか？

OTCとは「Over The Counter」の略で、カウンター越しに販売する薬、つまり市販薬のことを指します。**スイッチOTC**とは、今まで医療用としてのみ使用されていて、実績があり比較的副作用が少なく、安全性が高い成分を市販薬として発売したものです。簡単に言えば、もともとは処方箋が必要でしたが、薬局・ドラッグストアで処方箋なしでも買えるようになった（スイッチ：切り替えた）お薬のことです。今では胃薬、かぜ薬、水虫の薬や禁煙補助薬など様々な種類があります。基本的に発売されてからしばらくの間は薬剤師による説明が必要なので、薬剤師が勤務している薬局・ドラッグストアで、薬剤師がいる時にしか購入できません。



市販薬は少し体調が悪い時に自分で治す（セルフメディケーション）場合には便利ですが、正しく使用しないと思わぬ副作用が起ることもあり、成分によっては使ってはいけない人や、他のお薬との飲み合わせなどの問題もあります。お薬手帳を持参し、必ず薬剤師に相談して用法・用量、使用上の注意を守って服用しましょう。

☆発売されたスイッチOTC薬の例☆

「アレグラ錠」

「ロキソニンS錠」

「ラミシールシリーズ」



～ ちょっどご紹介 ～

「DI業務」

薬剤師のお仕事の一部を簡単にご紹介します。

DIとは「Drug Information（医薬品情報）」の略で、より良いお薬での治療に役立ててもらうために、お薬の副作用や注意事項の変更などの最新情報を収集・提供するお仕事です。ふれあい薬局ではDI委員会を設置し、最新のお薬についての勉強会の開催や、収集した情報を整理・保管、お薬の説明書に反映し、医師・看護師などへ情報提供を行っています。（曾根 琴絵）



商品紹介コーナー ♪ ♪

7ページでもご紹介しました『スイッチOTC薬』

「アレグラ錠」「ロキソニンS錠」はもちろん、その他にも取り扱っています！

◆アクチビア軟膏

(口唇ヘルペス再発治療薬)



◆ニコチネルパッチ

(禁煙補助薬)



◆コンタック鼻炎スプレー

(季節性アレルギー専用)



今回ご紹介しました商品は、特に注意を要する医薬品（第1類医薬品）とされています。（薬剤師による説明が必要な商品です。）

なお、店舗により取り扱い商品が異なりますので店頭にてご確認ください。

(竹畠 沙織)

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00~18:00
- 木・金曜 9:00~20:00
- 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 8:50~18:30
- 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

京都府荊町田京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317