

ふれあい だより

COMMUNICATION

秋号
2013
Vol.56

●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



実習生と薬局製剤作り
☆真剣な表情☆

メートルで
計量中
☆目線の高さで
測ります☆

待ち時間に読んで
もらっています☆



1回分ずつバックします
☆データチェック中☆

なりたい職業♪

みなさんは子供のころ、将来どんな職業につきたいと思っていましたか？

第一生命が1989年から毎年実施している「大人になったらなりたいもの」調査結果が発表されました。男子の1位は3年連続でサッカー選手、2位は学者・博士、同率2位に警察官・刑事が入りました。以下テレビのキャラクター、宇宙飛行士と続きました。女子は食べ物屋さんさんが16年連続で1位を獲得。2位は看護師、3位幼稚園の先生、4位お医者さんとなっています。警察官も看護師も、もともとトップ10の常連ですが、今回大きく順位をあげたのは東日本大震災の後、人助けの意識が高まっているからではないかと分析されています。

では薬剤師はどうでしょうか？ 薬剤師は2010年に初めて10位にランクされましたがその年以外は残念ながら圏外。被災地での医療支援、在宅訪問やジェネリック医薬品の普及、セルフメディケーションなど仕事の幅は広がりました。薬局で働く薬剤師を目にする機会は増えていると思います。また、昨年度から中学校での「くすり教育」も始まりしました。子供たちの目にはどのようにうつっているのでしょうか？ もっと薬剤師の仕事を知ってもらって将来「なりたい！」と思われる職業になりたいと思います。

(中村ゆかり)

〜〜〜 ピロリ菌 最新情報 〜〜〜

ピロリ菌は、胃の中に住み着いている細菌で、正式名は「ヘリコバクター・ピロリ」といいます。

ヘリコとは「らせん」とか「旋回」という意味でヘリコプターのヘリコと同じです。バクターとはバクテリア（細菌）。ピロリとは胃の出口（幽門）をさす「ピロルス」からきています。右の写真にあるように、「鞭毛（べんもう）」という毛のような部分を使って胃の中を移動します。

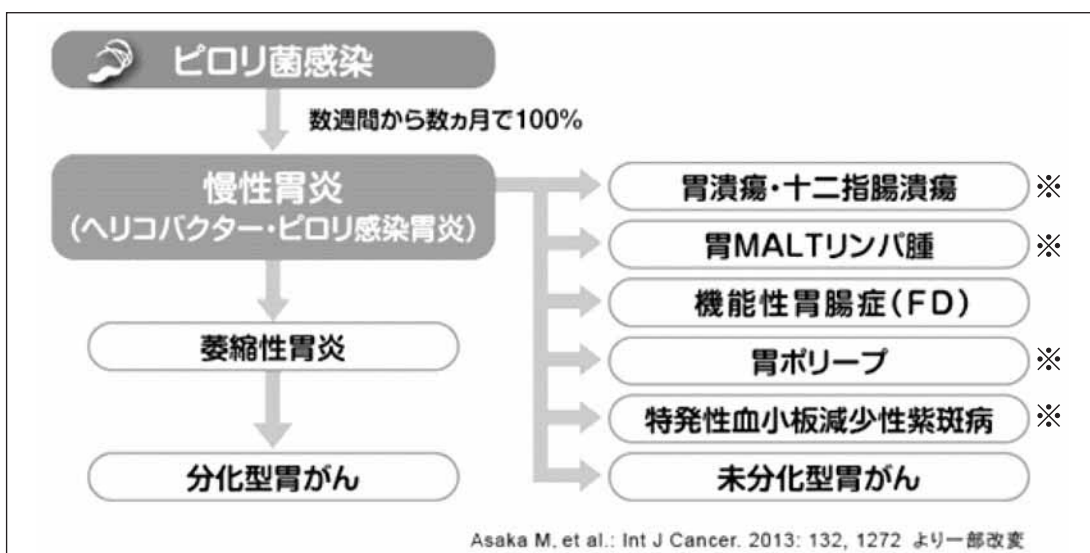


現在、日本人のおよそ2人に1人がピロリ菌に感染していると言われています。そのほとんどが、上水道が発達していなかった頃に生まれた50歳以上の方です。本人が気付かないうちに感染し、自覚症状がないまま胃の中に住み着いています。年齢が低くなるほど感染者は少なくなりますが、まれに乳幼児期の食べ物の口うつしなどで感染することがわかっています。

ピロリ菌により引き起こされる病気

健康な胃の粘膜は、細胞の再生により自らの炎症を治す自然の修復力をもっていますが、ピロリ菌の感染が続くと、その力が弱まり胃潰瘍を起こしやすくなります。また、胃がん、さらには全身的な病気を引き起こすおそれがあることが明らかになってきました。（下図）

これまで、ピロリ菌の除菌療法に健康保険が適応されるのは、胃・十二指腸潰瘍など5疾患（※）のみでしたが、2013年2月に適応が拡大され、慢性胃炎でも除菌療法が保険で行えるようになりました。これにより胃がんの発生を大幅に減らすことが期待されています。



（注意：ピロリ菌感染者全員が必ずしも上記の疾患になるわけではありません）

ピロリ菌の検査

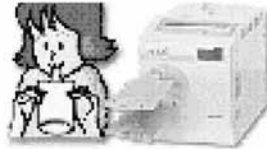
まずは、内視鏡検査か造影検査で除菌療法の対象となる病気があるか確かめてから、検査でピロリ菌に感染しているかどうかを調べます。検査には、内視鏡を使う方法と使わない方法があります。

① 内視鏡を使わない方法

尿素呼気試験

血液や尿の抗体検査

便中抗原検査



尿素呼気試験

1回目は検査用の袋にそのまま息を吹き込む。2回目は検査液を飲み、20分後に別の袋に息を吹き込む。呼気中の二酸化炭素を比較することで感染の有無がわかる。

② 内視鏡を使う方法

内視鏡で胃炎を確認する際に、組織をとって検査を行います。

2種類組み合わせることで、より精度の高い診断ができると言われています。



除菌治療

治療には2種類の抗菌薬と、胃酸の分泌を抑える薬を1日2回、7日間服用します。この治療（一次除菌）により7～8割の人が除菌に成功します。

一次除菌で成功しなかった場合には、抗菌薬のうち1つを初回とは別の薬に変えて2回目の除菌を行います。この方法で行うと、正しく薬を服用すれば1回目と合わせて95%以上の人が除菌に成功します。

一次除菌：アモキシシリン、クラリスロマイシン、プロトンポンプ阻害剤

二次除菌：アモキシシリン、メトロニダゾール、プロトンポンプ阻害剤

抗菌薬を用いるため、大腸の中にいるよい働きをする細菌まで除菌されます。そのため約3割の人に下痢や軟便などの副作用がでます。薬の服用をやめれば元に戻りますので期間中は治療を続けます。ただし、まれにひどい下痢や、発疹・かゆみなどのアレルギー反応が現れる人もいますので、そのような場合は中止して担当医を受診して下さい。



ピロリ菌による慢性胃炎の治療が健康保険でできるようになったことで、胃がんの最大の原因であるピロリ菌を早い段階で除菌しやすくなりました。胃の痛みや、もたれが気になる人は検査を受けてみてください。

（中村ゆかり）

参照：今日の健康、武田薬品 HP

ただの風邪ではないかも！？ 知っていますか？『マイコプラズマ肺炎』

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマと呼ばれる細菌とウイルスの中間の大きさの微生物による感染症です。主に感染者の咳やくしゃみで飛んだ病原体を含む唾液等を他の人が吸い込むことで感染します(飛沫感染といいます)。秋～春先にかけて患者数が増える傾向にあり、去年は大流行しました。

症状：風邪によく似ていますが、痰の少ない乾いた咳が出るのが特徴です。人によっては症状が軽く、風邪と自己判断して受診が遅れてしまうこともあります。



☆症状の比較☆

マイコプラズマ肺炎：熱、倦怠感（だるさ）乾いた咳

風邪：熱、鼻水、たん、咳

治療：病原体に対して抗生物質を服用します。一般的な肺炎の薬が効かず、特定の薬しか効きません。薬を飲み始めると症状は治まってきますが、抗生物質は最後まで飲み切ってください。中止するとマイコプラズマが薬に対して抵抗力を持って、薬が効かなくなることがあります。咳や発熱などの症状を和らげるために、咳どめや解熱剤などの薬を使うこともあります。

予防：有効なワクチンはないので、こまめに手洗いやうがいをして感染を予防しましょう。流行している時期には人ごみを避け、免疫の働きを保つよう規則正しい生活を心がけることも大事です。



自分が感染してしまって咳やくしゃみが出るときはマスクを着用し、飛沫が飛び散るのを防ぎ、ほかの人に感染させないようにしましょう。

風邪だと思っていたけどなかなか治らず、咳が続くような場合はマイコプラズマ肺炎かもしれません。適切な治療を受けないと症状が数ヶ月続くことがありますので早めに受診しましょう。

（山口綾乃）

ふれあい薬局の在宅医療 その3

(苅田店)

苅田店では、薬剤師が一人で全ての業務をこなしています。
そのため、在宅訪問業務には時間の制約がかかってしまうため、いろいろな工夫をしなければなりません。

たとえば…

○薬局から近いお宅には、

- ・ 病院の診察が始まる午前9時までに戻って来る。
- ・ 病院の午前の診察終了後のお昼休み時間帯を利用して訪問する。

この2つの方法でこなしています。

○薬局から遠いお宅には、

薬局業務終了後の17時から訪問に出発しています。

国道10号線の渋滞に巻き込まれると、帰着時間かなり遅くなりますが、田んぼの真ん中の一軒家、山の中腹にある施設などに行くときは、四季折々の風景を楽しむことができます。



当然のことながら、ポケット式カレンダーボード、カレンダーボード、色分け、日付、ホッチキス止め、粉碎など、在宅患者さんそれぞれにあわせた調剤方法を行っています。

※ お・ま・け

患者さんのADL(日常生活動作)に変化があったとき、医師は薬を追加することを考えますが、薬剤師は薬の影響かもしれないと考えるのが役割です。

薬物治療には医師の視点と薬剤師の視点の両方が必要です。

患者さんに、より良い医療を提供するために薬局の使命としてもっと在宅医療にかかわっていくべきです。

…… 次回は戸畑店の奮闘をご紹介します。……

(嶋本明彦)

広島平和記念式典に参加して

2013年8月6日。広島市平和公園に佇む。汗が首筋を伝う。68年前も今日のように暑かったのだろうか。身動きが取れないほどの参加者で埋まった会場は蝉の声に包まれ、まるで灼熱の坩堝だ。そして8時15分、鐘の音と共に黙とう。人々の平和と核



祈る

唯一の被爆国である私たち日本国民が、絶対に核兵器を無くすのだと粘り強く訴え続けることが、なかなか進まないけれど唯一の道だと改めて思う。

2011年3月11日のあの原発事故から、『核廃絶』は核兵器廃絶だけではなく、すべての原子力の利用を廃止することを意味するようになった。



静かに佇む原爆ドーム原稿

福島原発事故から早や2年半、事故の原因究明は全くなされず、復興は進まない。今なお15万人もの福島県民が避難生活を余儀なくされ、甲状腺がん罹患している子どもは、疑いを含め44人という厳しい現実。

原爆も原発も、原理は全く同じ。人間が制御できないことがはっきりした。核は廃絶しなければならない。

(内海善之)

廃絶を願う思いがひとつになり、熱気と共に大空に吸い込まれてゆく。

会場には外国人の姿が目立つ。そして日本の若者や子供たちもたくさん参加している。過去の悲惨な出来事と向かい合い、戦争のない平和な未来を希求して祈る。今はまだ世界のあちこちで戦争がおこなわれているけれども、核廃絶の願いは国境・世代を超えて、間違いなく世界中に広がっている。



式典後の号外

マラソンで健康づくり

ふれあい薬局では二年前より「マラソン」がブームになっています。

私は5年前から「ダイエット」を目的に走り始めました。

以前からマラソン大会があるたびに「出てみませんか？」と声を掛けていたのですが、一昨年初めて、福岡ドームで『1周2キロのコースを21周してフルマラソンをみんなで完走しよう』というイベントに参加することとなり、見事に完走しました。

みんなが興味を持って走り始め、昨年は1周3キロ14周にコース変更となりましたが、（1人あたり2～3周（6～9キロ））みんなでタスキをつなぐ気持ちよさを感じながら完走しました。

ドームマラソンに参加して走る事に目覚めた弊社専務は、その後マラソンの魅力にはまり、ハーフマラソンだけでは足りず、フルマラソンにも挑戦し完走しています。（走り始めたころは体重が一気に落ちて頬がげっそりしていました。その姿を見て病気！？って驚かれた方もおられると思います。）

みんなの向上心はとどまることを知らず、昨年の『門司港レトロマラソン』では、私や専務だけでなく女性職員2名も一緒に10キロに挑戦し完走しました。

仲間が走り始めたことで、休憩時間はマラソン大会などの話題でしばしば盛り上がりっています。

来年2月には、北九州市政50周年記念事業としてフルマラソンが北九州市で開催されます。

私も初めてのフルマラソンに挑戦します。

完走をめざし、怪我のないようにしっかり練習して、マラソンを息長く続けていこうと思います。

また、このような活動が職員の健康づくりに活かせる良い取り組みになればと思っています。



～有酸素運動はダイエットに非常に効果のある運動といわれています
皆さんも健康維持のために続けられるものを何か一つ見つけましょう～

（堀 信二）

～OTC新商品速報～

最近なにがと見かけるチップス系。気になりますよね～。

思い切って大地のおいしさまるかじってみませんか？

おいしくて食べ過ぎないようにしましょう♪

そのまま食べてもOK♪でも、それだけじゃもったいないっ！

カレー・サラダ・ヨーグルト・うどん・ラーメン・

ひとくふう

ご自慢の料理に一工夫できます

～♪野菜不足の解消にもなるのでは？



ごぼうチップスしょうゆ味をうどんに入れてごぼ天うどんにするのもよしっ！

そのほかにも美味しい商品を取りそろえています。

お薬がなくても一度薬局へお立ち寄りください～♪

(長谷川理恵)

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