

北九州保健企画

COMMUNICATION

ふれあい

だより

新年号
2014
Vol.57

●発行責任者／堀 信二

●発行／ふれあい薬局 〒800-0351 福岡県京都市都荊田町京町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



若松区 石松みかん園にて

新しい年が始まりました

2013年は食品偽装問題など「日本人の正直さはどこへ？」と考えさせられる年だったのではと思います。中でも東京電力の隠ぺい体質には驚かされるばかりでした。

私は、昨年11月に福島市での「なくせ原発」福島集会に参加させていただきました。会場には7000名を超す参加者が集まり関心の高さを感じました。翌日には現地ツアーも計画され震災から約三年が経った今でも瓦礫の山があちこちにあり、田んぼには車や漁船が残されたままの状態を見てきました。いまだ15万人の方々が避難生活を強いられ、香川県の半分の面積にあたる1,150km²の土地には住むことができないのです。解決が見えない汚染水問題、除染された土の処理問題や賠償問題など多くの問題を抱えています。

このような状況の中、安倍首相は「収束宣言」を出し、さらには海外に原発の輸出を行おうとしています。

さらに同月10日にも、九州沖縄での「なくせ原発集会」が開催され10,000名の参加者が集まりましたが、今後も各地で原発再稼働が計画されています。

私たちはこの日本から原発「ゼロ」を目指し、今年も取り組んでいきます。
2014年は安心して暮らせる年にしましょう！

本年もどうぞよろしくお願いいたします

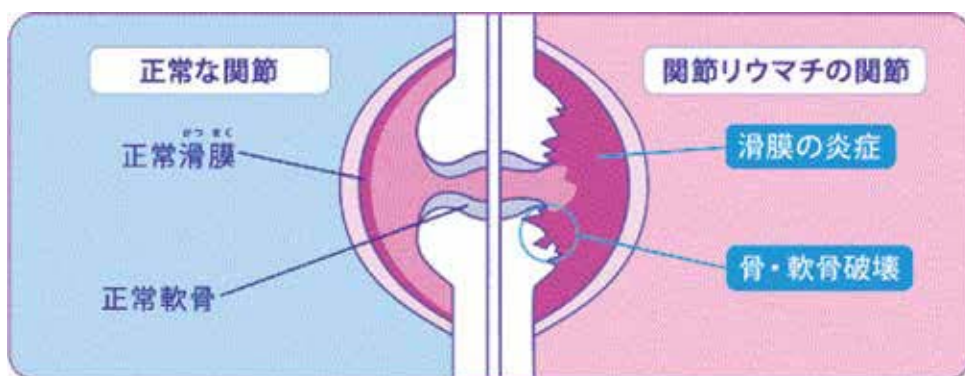
代表取締役 堀 信二



少しだけご紹介 ～関節リウマチについて～

☆どんな病気??

体のあちこちの関節内に炎症が起こり、腫れや痛み、こわばりなどをおこす病気です。炎症が長く続くと、骨が徐々に破壊され関節が変形したり、固まったりしてしまいます。その結果、動きが悪くなり日常生活に支障がでることがあります。手首や手足の関節で左右同時に症状がでやすく、じっとしていても痛みがでることも特徴です。また、関節だけでなく、発熱、疲れやすい、食欲がないなどの全身症状が生じ、まれに炎症が肺や血管など全身に広がることもあります。



☆なぜ起こる??

免疫の働きに異常が生じたために起こると考えられます。本来免疫とは、外部から侵入した細菌やウイルスなどの異物を排除する役割がありますが、この免疫が自分自身の正常な細胞や組織を攻撃してしまうことで起こる病気を「自己免疫疾患」といいます。免疫の異常が起こる原因は遺伝による体質や環境が関係すると言われています。発症のきっかけは「妊娠・出産」「けが」「感染症」「ストレス」など様々です。女性に多く、発症するのは主に30～50代とされていますが、誰にでも起こる可能性があります。

☆診断と治療

関節リウマチによる関節の破壊は発症後間もない時期から始まり、最初の2年間で急激に進むといわれています。そのため早く治療を開始することが重要です。問診、血液検査などによって診断します。



<治療>

基本は薬をつかって症状をやわらげ、病気の進行をおさえることです。炎症が鎮まり、痛みや腫れがほぼ治まった状態のことを「寛解」といいます。寛解に達したら、それを維持するための治療を続けます。症状や進み具合に合わせて、薬物療法、手術療法、リハビリなどが行われます。



<治療薬>

関節リウマチの治療に用いられる薬にはいろいろな種類があります。

原因である免疫の異常に作用し、病気の進行を抑える働きがある抗リウマチ薬は病気の初期から使います。抗リウマチ薬で効果が十分でない場合は生物学的製剤を使います。生物学的製剤は最近になって関節リウマチの治療に用いられるようになった新しい治療薬で、炎症を引き起こす体内物質の働きを妨げ、関節破壊が進行するのを抑えます。関節の腫れや痛みを和らげる消炎鎮痛薬やステロイド薬なども併用します。

種類	成分名
抗リウマチ薬	メトトレキサート、サラゾスルファピリジン、イグラチモド等
生物学的製剤	エタネルセプト、アダリウマブ等
ステロイド薬	プレドニゾン、デキサメタゾン等
消炎鎮痛薬	セレコキシブ、エトドラク等

<手術>

関節の機能が失われ日常生活に支障がでる場合は手術することもあります。例えば、炎症の部位を取り除いたり、破壊された関節を人工関節に置き換えたりします。

☆日常生活のポイント

関節を保護し、体に負担がかからないようにすること、ストレスをためないようにすることが重要です。また筋力が低下してしまうと、かえって関節に負担をかけてしまうこともあります。安静を基本とし、「今日は調子がいいな」と思うときは、無理をしない程度でリハビリを兼ね動くようにするとよいでしょう。



～関節に負担をかけないポイント～

- ・ 30分以上うつむきの姿勢を続けない
- ・ ベッドを利用する
- ・ 椅子を利用する
- ・ 関節を冷やさない
- ・ トイレは洋式を利用する
- など

(曾根 琴絵)

知っていますか？『セルフメディケーション』

横文字が多い現代ですが、最近のテレビニュースでよく流れている言葉『セルフメディケーション』の意味をご存知ですか？

セルフメディケーションとは、『自分自身で健康を管理し、軽い病気やけがの症状をやわらげたり予防したりする為に市販されている医薬品を使って手当をすること』だそうです。

例えば風邪をひいた時に風邪薬を飲む、小さな傷にばんそうこうを貼ったりする、また口内炎ができた時にビタミン剤を飲むといったような事もすべて、『セルフメディケーション』となるわけです。こうしたセルフメディケーションを行うことで、健康管理の習慣がつくなど色々和良好的効果がでるといわれていますが、いくつか注意しなければいけない事があるということも知っておかなければいけません。

では、なにに注意したらいいのか次にお話します。

*正しい知識の元に行く

『セルフ』とはありますが、決して“自分勝手”という意味ではありません。薬局で薬剤師など専門の指導を受けながら行って下さい。



*サプリメントとは区別して

サプリメントなどのいわゆる健康食品は病気の治療を目的とするものではなく、栄養補給や健康を維持するために用いるものです。病気のときは健康食品に頼るのではなく、医師や薬剤師に相談し医薬品による治療を受けましょう



*用法・用量を守って

市販されている薬だからといって安全とは限らず、正しい量を正しい飲み方で使用しないと薬がきちんと効果を示さなかったり、思わぬ副作用がでたりすることがあります。

説明書を読むなどして正しく使う事が大切です。

*あれっ??と思ったら・・・

いつも飲んでいる薬と一緒に飲んでいいのかしら？この症状にはこの薬が合っているのかしら？などと少しでも『あれ?』と思う事があれば自己判断するのではなく、かかりつけの薬剤師へ相談してください。薬の飲み合わせや体質にあった薬のアドバイスが受けられると思います。

また『お薬手帳』に飲んだ薬を記録しておく、薬の情報を伝える時にも役立ちます。

「インターネットで医薬品を販売する?いや反対!」と議論が騒がしいですが、わからない事は身近にいる医師や薬剤師に相談し、正しい健康管理をすすめていきたいものです。

(山口 寿代)

ふれあい薬局の在宅医療 その4

簡易懸濁法のすすめ

今回は戸畑店についてお話しします。

戸畑店では現在約150名のお宅を訪問させて頂いております。
7名の薬剤師が、各曜日担当制で火曜日から土曜日まで、朝から日が暮れるまで訪問活動を行っています。



依頼を受けている医療機関は現在7院所。外来の患者さんが来ない時間帯は休む間もなく訪問患者さんの薬を準備しています。
訪問地域は戸畑区を始め、北九州市内を端から端まで軽自動車ですた走っています。



戸畑店の特徴としては、胃ろうの患者さんが多い事が挙げられます。
口から食事をする事が難しくなった場合、胃や腸へ直接栄養剤を流します。薬も栄養剤と同じくチューブから流すことになりませんが、その際に錠剤のままでは流す事ができません。

胃ろう：腹壁を切開して胃内に管を通し、食物・水分・お薬を流入させるためのもの。

そのままではダメならどうしましょう！？



おそらく粉々に砕いてみる！という考えが浮かんでくることでしょう。
それで薬はきちんと効果を示すのでしょうか？

粉碎した薬は光によって分解するもの、効果の出方が変わってしまい十分な効果を発揮しないもの、逆に効きすぎてしまうもの、胃障害を起こすもの等があり、粉碎した状態で何日もおくと数種類の薬が配合変化を起こす心配もあります。（粉碎し分包する際に薬剤が機械へ多少なりとも付着するため薬の量が減ってしまうこともあります）

それらの問題点を回避するため当薬局では簡易懸濁法をおススメしています。

～簡易懸濁法とは～

薬をお湯2；水1のぬるま湯（約55℃）に溶かしチューブに流す方法です。錠剤のまま1回分ずつパックしてお渡しするので薬の管理

者も何が入っているか確認することが出来ます。その都度薬を溶かすので配合変化の心配も大きく減ります。大体5～10分で準備ができますので慣れるととても楽です。



現在当薬局の胃ろう患者さんのうち約7割の方がこの簡易懸濁法で薬を流しています。
薬を確実に、安全に、安心して飲んでもらうため職員一同全力を挙げて努力しています。
街でふれあい薬局訪問車を見かけた時は、ぜひ手を振って下さいね♪♪

（和田 奈美）

医療費を安く抑えるコツを教えます！

【入院編】

入院すると、金銭負担が大変重くのしかかります。負担が重すぎて、入院をためらうケースもあるようです。入院費用の主なものは『入院医療費』『入院給食費』『差額ベッド代』です。『入院医療費』『入院給食費』については公的な制度などを上手に活用することにより、『差額ベッド代』については差額ベッド代を徴収しない医療機関を選ぶことにより、負担が大幅に軽減されることも。今回はまず、入院費用を軽減するための方法をお教えます。

①**入院は月初めにしましょう。**高額療養費の計算は、月単位でおこないます。30日入院するとして、入院期間が月をまたぐ場合は高額療養費の計算が2回おこなわれ、月をまたがない場合に比べ最大2倍の医療費がかかることになります。急患で入院する場合は仕方ありませんが、入院日をあらかじめ決められる場合は、月初めに入院するようにしましょう。



②市民税非課税世帯の方は『**標準負担額減額認定証**』を病院に提示することで、入院給食費1食あたり負担額260円(1日当たり780円)が、最も安い場合は1食あたり100円(1日当たり300円)になります。『**標準負担額減額認定証**』は住所地の区役所国保年金課に申請しますが、申請した日から適用されるので、早めの申請が大切です。(市民税非課税世帯に該当するかどうかは、区役所にお尋ねください)



③差額ベッド代がかからない病院を選びましょう。

法律では個室～4床の病室で、差額ベッド代を徴収することができます。ほとんどの病院では1日当たり千円程度～数万円の差額ベッド代を徴収しています。

たとえば30日入院すると、差額ベッド代は最低でも3万円程度かかることになり、入院期間が長期になるほど負担は大きくなります。



※ 民医連に加盟する病院は差額ベッド代を一切徴収していません。

(北九州市では、公益財団法人健和会の病院が民医連に加盟しています)

(内海 善之)

北九州健康友の会西八幡支部 健康まつり

平成25年11月17日 日曜日 傘 → ☀

毎年恒例となっております健康祭りを開催されました。

大勢の人数でにぎわい、地域の方たちの協力で物品販売などを行いました。

この健康祭りは日頃の地域の方たちへの感謝の気持ちから様々な催し物が計画されます♪

寒空の下、たくさんの方たちにお越しいただきました。ありがとうございました♪

ところで、

私たちの薬局の位置する所は標高が(八幡西区里中付近と比べて少し)高く、「大津波が来たとしても大丈夫だろう」とされている地域のひとつにあり、冬はここだけ雪が積もっていることもあります。

町上津役診療所とふれあい薬局上津役店のスタッフは、いろんな災害が起こったとしても地域の方たちの医療を守るために、駆けつける体制をいつでも整えています。

来年、もし町上津役診療所の健康祭りに興味がおありでしたら、一度足を運んでみませんか♪ 活気あるお祭りの熱気であたたまりましょう♡♡♡

(長谷川理恵)



♪♪ おすすめ商品紹介 ♪♪

きびしい寒さの続くこの時期！

毎日ツライですね (>_<)

そんな時には!!

温かい『しょうが湯』でホッと一息しませんか？

からだポカポカ、ほっこらしますよ (^o^)♪

ぜひ、お試しください♪



砂糖、甘味料不使用の

甘くないしょうが湯♪

オススメです!!

お好みで砂糖を加えてもOK！

すりおろした生姜がたっぷり！

本葛入りでとろみもあり、温まります。

人気商品です♪♪

(砂糖入り、味は中辛・辛味の2種類です)



(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 8:50～17:00
 - 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 093-431-2317