

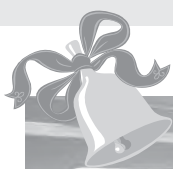
ふれあい だより

COMMUNICATION

夏号
2014
Vol.59

●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



写真

5月17日に行われた
ふれあい健康チェックと
ハンドベルコンサート風景



『戦争を知らないジジババたち』

1971年、「戦争を知らない子供たち」という歌が流行しました。当時、長髪でギター片手に反戦歌を歌う若者が、戦後生まれの自らを「戦争を知らない子供たち」と呼び、戦争を知らずに生きていくことを誇らしげに歌ったものです。

その若者も今や高齢者「戦争を知らないジジババたち」となりましたが、おなじく戦後生まれの安倍首相は「戦争できる国づくり」にむけて大暴走中。子、孫の世代も戦争を知らない世代であり続けるた

ために、この大暴走はなんとしても食い止めねばなりません。ジジババたちは戦争を知らないなんて言われてられません。歴史を学ばねば！語らねば！と思います。(N・M)

夏号紙面

- ① 認知症どんな病気?..... ②③㊦
- ④ 尿や便の色が変わる薬のお話... ④㊦
- ⑤ SOSネットワークシステム..... ⑤㊦
- ⑥ 映画『フード・インク』..... ⑥㊦
- ⑦ あなたの栄養は足りていますか?... ⑦㊦
- ⑧ ふれあい健康講座&コンサート... ⑧㊦

認知症どんな病気？

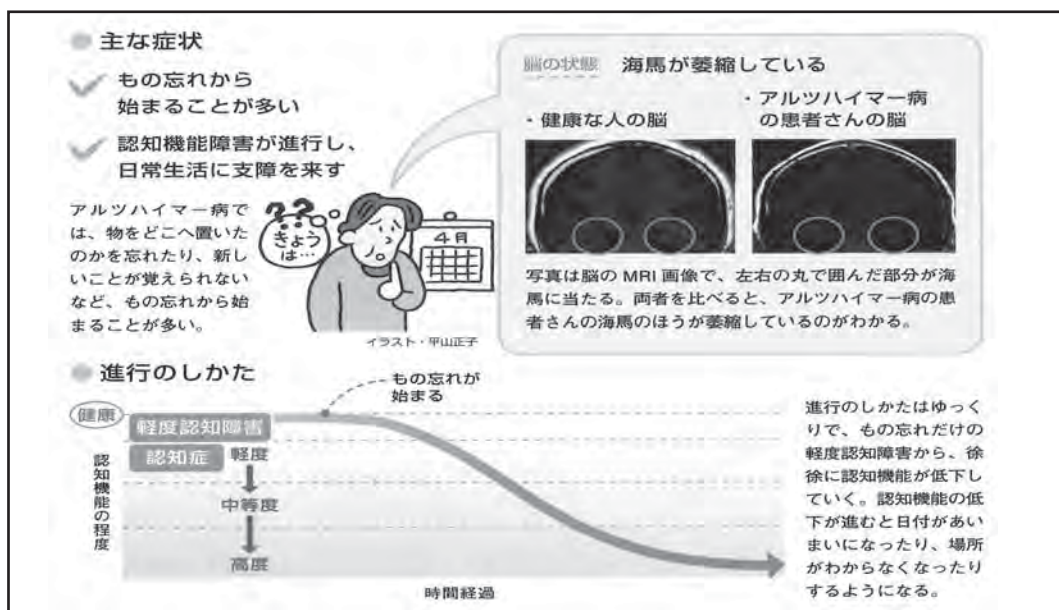
認知症とは脳の病気が原因で記憶力や判断力が低下し生活に支障をきたすものをいいます。

原因となる主な脳の病気には、「アルツハイマー病」「レビー小体型認知症」「血管性認知症」の3種類があります。このほかにも原因となる病気がありますが、この3種類が認知症の原因のほとんどをしめているとされています。

アルツハイマーという言葉自体は最近よく聞かれる様になりましたが、具体的にどういった症状を示す言葉なのかと聞かれると答えに困る方も多いかもしれません。そこで今回はこの3種類の具体的な症状と認知症が疑われたら？？といった事についてお話させて頂きたいと思います。

アルツハイマー病

症状は物忘れからはじまり、ゆっくり進行してやがて日常の生活に支障をきたすようになります。この病気では最初に脳の記憶をつかさどる「海馬（かいば）」といわれる部分の神経細胞の働きが低下して、神経細胞がゆっくりと減っていき、萎縮がおこってしまいます。その為に記憶力が低下していくのです。やがて萎縮は脳全体に広がり、記憶障害以外の症状もでてくるようになります。一般に人の名前が出てこないなどの物忘れは誰にでもおこりうることで、「年相応の物忘れ」で問題ありませんが、アルツハイマー病の物忘れは徐々に進行していき、回数や程度が増していくようになります。

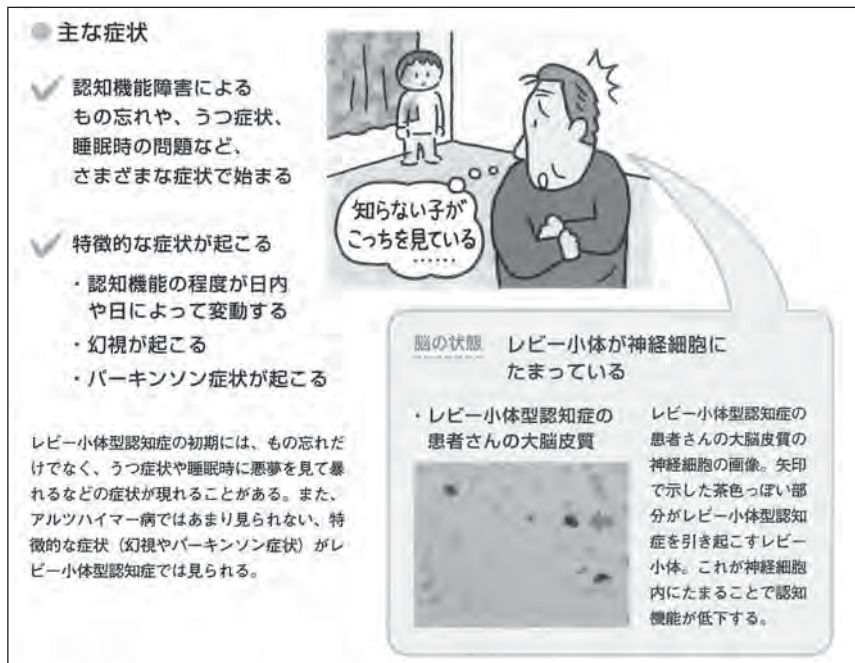


レビー小体型認知症

症状は物忘れのほか、『幻視（その場に存在しないものがみえる・存在しない小動物や虫等が繰り返し見える）』や『パーキンソン症状（手足のふるえや動作が緩慢になる・前かがみになってつまずきやすくなるなどの運動障害）』などもあらわれます。

少し難しくなりますが、脳の大脳皮質という場所に「レビー小体」というものが溜まることに

よってこのような症状がおこります。初期におこる症状には物忘れの他に、『うつ症状』や『睡眠時に悪夢をみて暴れるなどの症状』等があらわれる事もあります。



血管性認知症

脳の血管が詰まったり切れたりする「脳卒中」が認知機能と関係する部分に生じることで起こります。物忘れはもちろんのこと、『無気力・無頓着』になったり、手足のマヒや言語障害といった症状もあらわれたりします。この血管性認知症に限っては、脳卒中の再発がおこらなければ進行を抑えることも可能になるのです。

認知症が疑われたら??

認知症が疑われたときに正しい治療をうけるためには、認知症を専門にしている「もの忘れ外来」などを受診することがすすめられます。診断は問診（症状などをきかれること）だけでなく画像検査（CTやMRIなど）等の検査をおこない、その結果から認知症の原因となっている病気があるかどうか、またあるとしたらどの種類なのかといった判断をしていきます。

このときに身近にいるご家族などが診察に付き添うと普段の生活の様子を知ることができるので、診断の助けにもなります。

このように診断されたあと治療法を決めていくことになるので、早めに受診し正しく診断されれば、それだけ進行を遅らせることができるのです。

日付があいまいになる、昨日のことが思い出せなくなるなどといった今までと違う症状が頻繁におこるようであれば、一度受診してみるのもいいかもしれません。（H・Y）

尿や便の色が変わる薬のお話

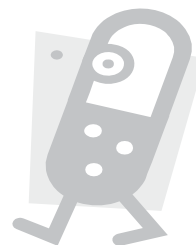
みなさんはビタミン剤や栄養ドリンクを飲んだ後、尿がいつもより黄色く感じて驚いたことはありませんか？

これは、それらに含まれているビタミンB2によるものです。ビタミンB2は水に溶けやすい性質なので、摂取しても体の中で利用されなかった分が尿に出てきてしまいます。その為、ビタミンB2のもともとの色「黄色」がそのまま尿の中に出てきて、いつもより黄色い尿になるというわけです。

この他にも尿や便はお薬によって色が変わることがあります。

例えば次のような例です。

- ① 薬の色そのものが、そのまま出てくる場合
(例) フラビタン (ビタミンB2) ⇒ 尿が黄色くなる
- ② 薬が体の中で変化して色がつく場合
(例) フェロミア (鉄剤) ⇒ 便が黒くなる
アスベリン (咳止め) ⇒ 尿が赤色 (オレンジ色)になる
- ③ 薬が尿と反応して色がつく場合
(例) センナリド (下剤) ⇒ 尿が黄褐色～赤色になる



又、結核のお薬のリファンピシンは体の中で変化して、尿や便だけでなく、汗や涙・唾液・装着しているソフトコンタクトレンズにまで色がつきます。

こういった尿や便の薬による色の変化は、薬の成分が尿や便の中に出ているだけですので、たいていの場合は心配いりません。

ふれあい薬局では尿や便の色が変わるお薬がある場合には、お薬をお渡しする際に薬剤師からご説明させていただいております。(『お薬の説明書』にも記載しています)

尿や便の色が変わる原因はお薬だけではなくありません。その日の体調にも左右されます。皆さんも毎日尿や便の色をチェックして体調管理に役立ててみてはいかがでしょうか？



特に夏場は水分不足で脱水傾向になると
尿の色が濃くなりがちです。
水分補給をお忘れなく!!

(M・T)

認知症の人を地域で支えるために

高齢者等 SOS ネットワークシステム

北九州市が取り組んでいるネットワークシステムで所在不明となった高齢者等を、警察・行政・交通機関・地域と連携、協力し早期発見、早期保護することを目的としています。

予め、写真や住所、年齢などを地域包括支援センターに登録することが基本で、費用は無料です。行方不明になった際に、不明時の衣服や最近の写真をメールやFAXで情報を公開して、地域の方々に幅広く情報提供を呼び掛けます。

また、有料の契約にはなりますが、「GPS端末」を利用して居場所を特定し行方不明者を容易に保護する事が可能なシステムもあるようです。

（詳しくは、北九州市のホームページを参照してください）



認知症の人を地域で支えるための模擬訓練

戸畑区にある「社会福祉法人ライフ北九州」では、「徘徊 SOS 模擬訓練」を毎年行っています。この活動は大牟田市で盛んに取り組まれているようですが、北九州市でも小倉南区と戸畑区で取り組まれています。

今年1月に行った訓練では、ケアハウス職員、役所の方、友の会、民生委員、他施設の方、ヘルパー、家族など総勢30名が集まりました。当日は、想定事例を参照し、1名のターゲット役が街に出て行きます。その後、捜索チーム・GPS操作確認チーム・協力要請チームに分かれて任務が開始されます。

地域のお店の方々にも予め訓練内容について説明を行い「ターゲット役が来るので見守ってください」と伝え、情報の伝達役になってもらいました。地域を巻き込む事で、この活動についての理解を示してもらう事も大切だと思います。

ターゲットになった人を発見した場合は、すぐに背後から声をかけたり、大勢で取り囲んだりせず、正面に回ってから挨拶しながら「どちらに行かれていますのですか？」と優しく声をかけるように心がけます。突然、大声で話しかけたり、周囲を取り囲んだりすると本人は驚いて逃げてしまうため、相手に警戒心を持たせない接し方が大切になってくるようです。

認知症の方への対応としては、ゆっくり笑顔で近づき手を差し伸べる、言葉はゆっくりと、相手の目を見て穏やかに短く話すなど、傾聴の姿勢が大事で、話の内容はその方の得意分野を中心に同じ内容でも初めての様にして聞いてあげる事や、時々褒めながら相手の良いところを探す事がポイントの様です。

この活動取材して、いざという時のために日頃から地域で認知症患者に対しての学習会や、模擬訓練を行う事の重要性を改めて感じました。

（S・H）



映画『フード・インク』

遅ればせながらDVDで「フード・インク」（アメリカ映画、2008年）を観ました。

大企業が独占し、効率を追求してきたアメリカの食品産業が抱える問題を映像で暴露したドキュメンタリーで、TPP学習会などで自主上映されることもある話題作です。



その一部を紹介すると、まず、アメリカの食肉市場を独占する巨大企業の実態では、牛や豚や鶏などは、より効率良く育てるために、本来の餌ではない飼料を与えたり、成長ホルモン剤や強い抗生剤などを投与。その結果O-157などの病原性大腸菌などが生まれます。このため食肉は塩素やアンモニアで消毒されて出荷。その匂いを消すためにさらに香料や添加物が加えられ、そうして造

られたハンバーガーパテが大量消費されます。「1ドルあればハンバーガーは買える。ブロッコリーは買えない」といいながらファーストフードで食事をすませる労働者。

遺伝子組み換え大豆やコーンの問題も深刻です。

「農薬、除草剤に耐えるこれらの種子」の特許を持つモンサント社は化学薬品会社。DDTや枯葉剤を作り、除草剤『ラウンドアップ』を開発。ラウンドアップを散布すると、この耐性種子以外の植物は枯れ、耐性大豆、コーンは安価に大量に生産されます。こうして栽培された大豆やコーンは様々な食品添加物に使用され、これを含まない食品を探すのが困難なほど。これらはアメリカ政府と一体となって大量生産、大量輸出され、輸出先の国の農業に深刻な被害を与えています。

この映画を観るとTPP参加の恐ろしさを見せつけられる気がします。農業への影響にとどまらず消費者の健康被害も心配になります。

それにしても、この映画を観てもうひとつの感想。日本では、大企業の問題点を企業の実名でとりあげたドキュメンタリーが作成されることがないのはなぜかということ。答えは簡単。ドラマ、映画のスポンサーがいなくなるからでしょう。企業とマスメディアが癒着したこの国で、実態を知らされずに生活していることもまた恐ろしい現実です。

（N・M）

あなたの栄養は足りていますか？



- ✓ 年齢とともに歯が弱くなり、以前のような食事ができなくなったりしていませんか？
- ✓ 食欲が出なくなったりしていませんか？
- ✓ 野菜は足りていますか？

バランスよく栄養を摂るのは意外と難しいものですね。栄養状態は健康の核だと言われています。そこで今回、そんな方にお勧めの栄養補助食品を紹介したいと思います。必要なカロリーを補うために手軽に摂れるので食事の代わりやおやつにもいいですね。

◇ 固いものが食べられない方へお勧め!! 『やわらか亭』(常温保存可)

国産のお米をやわらかく炊き上げたご飯とソースがセットになっています。1食あたり100～200kcalと一緒に不足しがちな栄養素(カルシウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維、たんぱく質、鉄、銅)も摂ることができます。味は 梅、海苔、カレー、麻婆、そばろ、ミートソース と6種類あります。(約300円)



◇ 食べる量が減った方へお勧め!! 『エンジョイゼリー』と『エンジョイカップゼリー』

おやつ、デザートとしても食べやすいので食事とは別にちょっと摂るのにいいですよ♪

エンジョイゼリーは1パックで 300kcal を摂ることができます。味も 10 種類(プレーン、イチゴ、コーヒー、チョコ、小豆、抹茶、バナナ、ゆず、スイートポテト、りんご)と豊富です。固さはババロアのような感じです。**エンジョイカップゼリー**は 1 個で 80kcal を摂ることができます。味はヨーグルト、イチゴ、マンゴー、チョコレート、キャラメル、小豆と 6 種類あります。固さはゼリーのような感じです。(約 130 ～ 260 円)

◇ 食事はできているけど、野菜不足、ビタミン不足な方へお勧め!!

『ポチプラス』と『ポチプラスのむゼリー』 (写真右)

『ポチプラス』は1本で 75 kcal 摂ることができ、プラスして**ビタミンC、鉄、亜鉛、食物繊維、オリゴ糖**を補給できます。

『ポチプラスのむゼリー』はポチプラスと栄養素は同じですが、ゼリー状なので飲みこむ力が落ちている方でも安心です。(約200円)



今回ご紹介した商品は栄養補助食品の一例です。ここに載っていない商品も色々ございますのでご相談下さい。なお、商品は注文を受けての取り寄せになります。店舗によって取扱いのないものもありますが、一度お気軽にお声かけいただけたらと思います。

(N・W)

ふれあい健康講座&コンサート

去る5月17日(土)午後、第7回「ふれあい健康講座&コンサート」(若戸健康友の会共催)を開催し、80名の方々に楽しんでいただきました。

第1部 「サプリメントの話」 講師 堀 信二 薬剤師



基本はあくまで食品から摂取して、「サプリメント」は健康補助食品として必要に応じて正しく活用しましょう。

第2部 「ハンドベル演奏」 石井 のり子 氏



四季をテーマに8曲ほどひとりで演奏していただきました。ハンドベルは通常複数で演奏するものですが、石井さんはひとりで30個ほどのベルを操って演奏します。ベルの音色の美しさもさることながら、見応えのある業を披露してくださり、最後は参加者にもベルが配られ、一緒に演奏して楽しいひと時を過ごすことができました。

第3部 「骨密度測定」

今回は測定機を2台用意し、お待たせする時間が少しでも短くなるようにしました。みなさん、値を見ながらホッとする方、ドキッとする方、様々でした。

また、薬局で販売している商品を破格値で提供し喜んで頂きました。売上は全額「東日本震災カンパ」(13,170円)として寄付させていただきます。ご報告し御礼申し上げます。

参加された方々からは「また次回を楽しみにしています」というお言葉を頂き、喜びと同時に身の引き締まる思いになりました。(A・K)



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

京都府京田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-431-2317