

北九州保健企画



COMMUNICATION

ふれあい だより



新年号

2015
Vol.61

●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



新年明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。

昨年4月に8%に消費税が増税されて皆さんの生活はどうかわりましたか？今後もさらに増税が計画され、増税分を社会保障に転嫁する事が計画されていますが、本当に財政的に足りていないのかと疑問に感じる事があります。個人の消費が増税により自粛され社会全体の購買意欲が低下すれば、さらに景気が悪くなり悪循環に落ちいるのではないかと危惧しています。

また、原発再稼働の問題、沖縄の基地問題、佐賀空港の利用に関する問題など平和を脅かす問題が昨年から浮かび上がってきています。

今年4月には、統一地方選挙が予定されています。国民の真意が政治の世界に届くよい機会でもあります。

私たちは、社会保障の充実や平和のために多くの方々と手を取り合い協力して行きます。

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)

新年号紙面

自分と家族の肺を守ろう！…②③ページ

どうして薬局でもう一度症状を聞かれるの？…④ページ 登録販売員…④ページ

自分と家族の肺を守ろう！

あなたの肺は元気ですか？



シーオーピーディー

1.『COPD』という言葉を目にしたことはありませんか？

『COPD』とは慢性閉塞性肺疾患のことで、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。

主にタバコに含まれる有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症疾患です。喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。COPD患者の約90%は喫煙者です。

$$\text{COPDにかかる率(\%)} = \text{1日に吸うタバコの箱数} \times \text{喫煙年数}$$
 という目安もあります。

《タバコと肺の行く末》

タバコの煙を吸入⇒肺の中の気管支が炎症⇒気管支が細くなる⇒空気の流れが低下、肺胞が破壊され肺気腫に⇒酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下



症状はゆっくり進むため、重症になって初めて気がつくことも多いのです。

自分がタバコを吸っていないなくても、周りの人が吸っている煙を吸うこと（受動喫煙）も危険です。

夫の喫煙により全くタバコを吸っていない妻が肺がんになるリスクは2倍になります。

自分だけではなく、家族の健康も奪ってしまうのが恐ろしいところです。



2. COPDの症状

- 歩行時、階段の昇り降りなど身体を動かしたときに息切れを感じる。
- しつこく続く咳や痰がある。
- ヒューヒュー、ゼイゼイという音がする。
- 重症化すると、息苦しくて外出できなくなり、日常的に酸素吸入が必要になる。



3. COPDの治療

まずは**禁煙**

他には運動療法、栄養管理、薬物療法 酸素療法、呼吸リハビリなどがあります。

COPDになってしまったら症状を軽くすることができても、傷ついた肺がもとに戻ることはありません。

4. 予防するには？ やはり禁煙



COPDにならない為に、肺がんにならない為に、まずは禁煙に取り組みましょう。

禁煙も一昔前までは、気合でやめるのが主流でした。しかし、長期の喫煙により知らないうちにニコチン依存になっているので思ったように禁煙が続かないのが現状です。

最近では禁煙外来というものができました。健康保険を使って禁煙治療を受ける事ができます。ニコチンを含んだ貼り薬



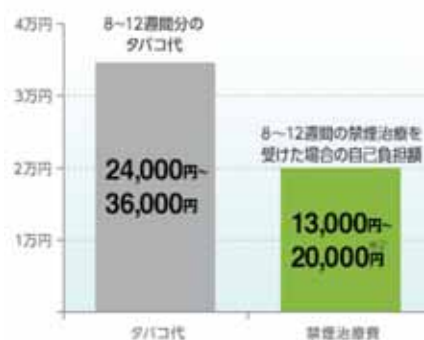
やニコチンを含まない飲み薬などがあります。どちらも8～12週で禁煙まで導くプログラムです。かかる費用は3割負担の方で13,000～20,000円。1日1箱喫煙する方ならタバコ代より安くなる計算になります。※保険が使えるのは禁煙外来を受け付けている病院に限られます。

日本人の死因のトップはがんです。がんの種類別では『肺がん』がダントツのトップです。



正常な肺 喫煙者の肺

※1日1箱喫煙者を想定しています。(1日430円換算)



《禁煙によるメリット》



禁煙によりCOPD・肺がんのリスクを下げるができます。肺がん死亡リスクが非喫煙者並になるには15～20年が必要です。なるべく早く禁煙を始めることをおすすめします。

5. 忙しくて病院にかかる時間もない方へ



病院にかからなくても薬局で買える禁煙用医薬品もあります。ニコチンを含んだ貼り薬です。約8週間で禁煙に導きます。価格はタバコを買うのと同じくらいです。

(8週間で20,420円)



さあ一緒に、禁煙に取り組みましょう！！
自分の肺と大切な家族の肺を守りましょう！！

(N.W)



どうして薬局でもう一度症状を聞かれるの？

「薬局で薬をもらうだけなのにどうして色々聞かれるの？お医者さんに話してきたのにーっ」と思ったことはありませんか？

薬剤師がお薬を渡す際に、窓口で症状をお聞きするのには理由があります。

☆同じお薬でも目的の違うものがあります…

例えば、アレルギー症状を抑えるお薬は、鼻炎や喘息のほかに湿疹や痒みなどにも効果があり、患者さんの症状に合わせた説明をさせていただくためです。

☆同じお薬を長く服用されている方に毎回体調をお聞きするのは…

『効果が出ているか』『副作用は出ていないか』などの確認、また効果が出てない場合には、『飲み忘れないか』『飲みづらいのではないか』など、早い段階でその理由をみつけて改善するためです。

また、ごく稀にですがシステム上、症状とは異なるよく似た名前のお薬が処方されてしまう場合があります。そういった事を防ぐためにも、お話を伺うことが必要なのです。

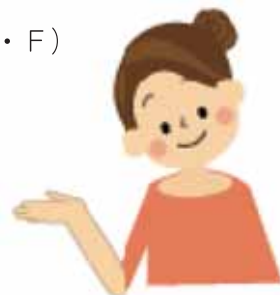
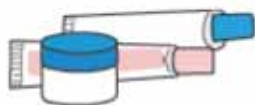
“正しいお薬が正しく使われる” ために、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。（M・T）

登録販売員

お薬のCMなどで耳にしたことがあるかと思いますが、登録販売員とは薬剤師以外で市販薬を販売できる資格です。都道府県知事が行う試験を受けて合格する必要があり、この試験に受ければ第1類や要指導医薬品以外の市販薬を販売することができます。

セルフメディケーション（自分自身で行う健康管理）のための医薬品以外にも、サプリメントや栄養補助食品・禁煙や運動など生活習慣改善についての相談を通じて健康維持・増進のお手伝いができるよう、ふれあい薬局では1名の登録販売員が常駐しています。

※名札をつけていますので、お気軽にお声かけください。（H・F）



※本号より紙面をリニューアルしました。（A4版、4ページ、フルカラー）今後も見やすい紙面作りを目指します。

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・火・水・木・土曜 8:50～17:00
- 金曜 8:50～18:30

（第2・4土曜はお休み）
（日曜・祝日はお休み）

〒800-0351

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317