北九州保健企画

COMMUNICATION

ふれあいだより

紅葉号
2016
Vol.66

●発行責任者／堀　信二
●発　　行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082　北九州市戸畑区新池1丁目5−30

皆さんはかかりつけ薬局・薬剤師を決めていますか？

薬局は、気軽に入ることができ、薬剤師と「薬の事」はもちろん「病気の事」や「介護の事」「生活習慣の事」などを相談できる皆様の身近な存在です。最近では、気になる症状が出た場合はまず薬局で相談して市販薬を購入するという「セルフメディケーション」を国は推進しています。また、病院やクリニックで貰う薬を１ヶ所にまとめる事が大切です。そうすることで薬の飲み合わせや重複投薬の防止、副作用の早期発見につながります。

私たちは、「処方箋をもらったらあの薬局のあの薬剤師に相談したい」と思っていただけるような薬局・薬剤師を目指してこれからも努力してまいります。

今後ともよろしくお願いいたします。　　（堀　信二）

～お知らせ～

６月より専務取締役が交代し新たな体制になりました。本号４頁でご挨拶させていただいておりますので是非ご覧ください。

紅葉号紙面　セルフメディケーションって？…②③ページ　職員紹介・新商品紹介…④ページ

セルフメディケーションって？

高齢化が進み医療費が膨らんできています。現状のままだと医療保険制度は破綻しかねません。国民皆保険制度を維持するためにも『セルフメディケーション』の実践が必要です。

軽い病気の症状の緩和や予防のために自分の責任で市販の一般用医薬品を使用し対処する、『セルフメディケーション』とは自分で自分の健康を管理することです。

セルフメディケーションのポイントは？

１．市販薬を上手に使う

かぜぎみ・頭が痛い・胃腸の調子が悪いなどの体の不調は、誰もがよく経験することです。
『市販のかぜ薬、頭痛薬、胃腸薬などを利用して無理せず休む』
これで治ることも多いでしょう。

市販薬（ＯＴＣ医薬品）を使った上手なセルフメディケーションで、軽度な体の不調は自分で手当てすることができます。

◆サプリメント等の健康食品は医薬品とは異なり病気を治療するものではありません。
病気のときは、かかりつけの医師や薬剤師に相談し、正しく対処しましょう。

２．正確な知識を持つ ～専門家を活用しましょう～

不十分な知識によるセルフメディケーションでは、悪い結果を招くことにもなりかねません。自分や家族のかぜの症状やけがの状況を見て、的確な薬を正しく使用する知識が必要です。分からないことがあったら、薬剤師や登録販売者などの専門知識を持った人たちにしっかり確認しましょう。

◆市販薬（ＯＴＣ医薬品）を使用する際は、必ず説明書を読んで正しい用法・用量を守りましょう。
使用した市販薬をお薬手帳に記録しておくことも大切です。

3．規則正しい生活を心がける（日常的な健康管理）

セルフメディケーションのもっとも重要な目的は、日ごろからの健康管理により健やかな生活を送ることにあります。不規則な食事・睡眠不足や運動不足などの不摂生を続けると、体力や抵抗力が落ちてかぜなどを長引かせたりすることにもなりかねません。

日ごろの不摂生が長い間蓄積されると、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を発症させてしまうこともあります。

自分や家族の健康管理に積極的に関わることは、知識を向上させ生活習慣病の予防や健康管理に大いに役立ちますので、まずは自分の体の状態を知っておきましょう。

また、健康診断結果などを記録し、気になることがあればいつでもかかりつけの医師や薬剤師に相談できるようにしておきましょう。

4．健康と生活習慣をチェック

自分や家族の健康状態を知っておかなくては、セルフメディケーションは実践できません。健康診断結果の問題点についてかかりつけの医師や薬剤師などに相談しながら、生活全般を見直すことも大切です。

最近では、体重だけではなく、体脂肪や血圧の測定機器、尿糖などの検査薬が販売されており、日ごろから健康管理が手軽にできるようになりました。
数値とその推移をチェックすることで、健康への意識も高まります。

健康に過ごすためには、「自分の健康は自分で守る」ということを意識し、積極的に健康管理に関わることが大切です。

自分で行うセルフメディケーション、しかしこのセルフは“自分勝手”という意味ではありません。健康に良いことを何でもやれば良いということではないので、まずは正しい情報を入手し、正しい知識を身につけることが大切です。自分の体の状態を日ごろから把握し、体調不良や病気の時はかかりつけの医師や薬剤師によく相談しましょう。

〈日本OTC医薬品協会ホームページより引用〉

（N・K）

はじめまして！

この度、専務に就任しました**如田道開**（にょた みちあき）と申します。
前任の専務と同じく検査技師畑育ちです。調剤薬局の運営経験はありませんので、日々が勉強だと覚悟しています。ご迷惑を多々かけることと思いますがどうぞご容赦ください。

モットーは・・「愛」です。24時間テレビの「愛は地球を救う」のキャッチフレーズではありませんが、どんなに大変なことでも愛情をもって立ち向かえば、不可能はないと信じています。

趣　味　は・・休日の殆どを支配している魚釣りです。6月～10月頃は烏賊釣りが盛んになります。夕方港を出て日暮れとともに集魚灯（しゅうぎょとう）を照らし、小魚やプランクトンを集めそれらを狙ってくる烏賊を釣り上げます。漁場は 360度水平線で何も見えませんが、日が暮れると沢山の漁火（いさりび）が見えて幻想的な風景も楽しめます。

これからは薬剤師確保のために尽力したいと思っています。良い方がおられましたらご紹介ください。よろしくお願いいたします。

♪新商品の紹介♪

調剤薬局でしか買えないチョコレート
『ドクターズ チョコレート』

テレビや雑誌でも取り上げられたチョコレート！
ふれあい薬局でも取り扱いを始めました。
チョコレートながら、なんと砂糖・糖類0.00g/g、
コレステロール0.00～0.22mg/g！！
砂糖不使用、代わりに天然由来の麦芽糖から作られた低カロリー甘味料のマルチトールが使用されています。甘味はしっかりあるのに低カロリー・低GIで、穏やかに糖質が吸収され血糖値が急激に上昇するのがおさえられるので、血糖値が気になる方にも召し上がっていただけます。

★味はダークとミルクの2種類です。

※取り扱いのない店舗もございますが、お取り寄せいたしますのでお気軽にお尋ねください。　（T・S）

ふれあい薬局　戸畑店

営業時間
- ●月･火曜 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･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
京都郡苅田町京町2丁目3-3
Tel 093-434-2311
Fax 093-434-2317

薬剤師募集

常勤･パート薬剤師を募集しています。
有限会社 北九州保健企画　☎ 093-881-5554
皆さまからの情報をお待ちしています。