

Health tips

健康のツボ

秋号
Vol.79

Autumn 2018



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

目ざましい発展 ウイルス肝炎の治療
治る時代になったC型肝炎

介護情報 p4
おむつフィッターからアドバイス
お薬インフォメーション p6
お薬手帳の上手な活用法

トピックス p7
原水爆禁止2018年世界大会 など
薬局紹介 p8
つばさ薬局



福岡保健

検 索

<http://www.fhkph.co.jp/>

特集

目ざましい発展 ウイルス肝炎の治療 治る時代になったC型肝炎

肝臓は「沈黙の臓器」!?

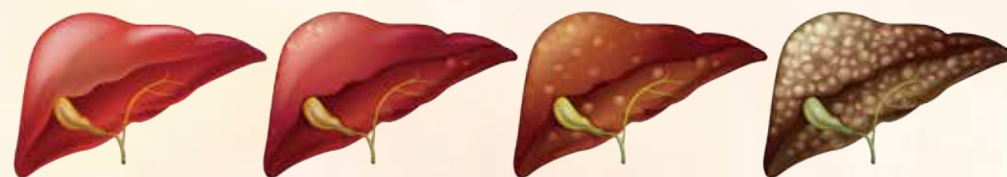
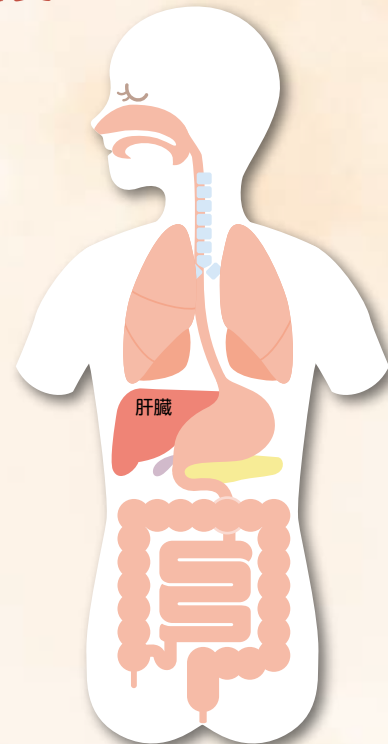
肝炎とは肝臓が炎症を起こし、それによって細胞が壊れてしまう病気です。しかし、肝臓は病気になっていても症状が現れにくく「沈黙の臓器」と呼ばれています。

肝臓の炎症が長期に続いた状態を「慢性肝炎」といいます。慢性肝炎が持続すると「肝硬変」となり、「肝がん」へと進行する場合があります。

肝炎の原因はウイルス!?

慢性肝炎の大部分は肝炎ウイルスの感染が原因です。日本の慢性肝炎では約70%がC型肝炎ウイルス、15～20%がB型肝炎ウイルスの感染が原因です。

また、アルコールの飲み過ぎや肥満、糖尿病などによって肝細胞に脂肪がたまり、肝炎につながる場合もあります。



正常な肝臓

慢性肝炎

肝硬変

肝がん

肝炎は血液検査で診断

慢性肝炎は自覚症状が現れにくく、症状が出たときには病気が進行していることがあるため、血液検査で診断します。

AST (GOT) とALT (GPT) は肝細胞に含まれている酵素で、肝細胞が壊れると血液中に出てきます。血液中のAST、ALTはアルコールや肥満による脂肪性肝炎でも上昇し、肝臓病を見つけるためには血液検査が重要です。

肝炎が疑われたら、 ウイルス検査を受けましょう

肝炎の原因を調べるためには肝炎ウイルスの検査が重要です。血液中のB型肝炎ウイルスの抗原 (HBs抗原) とC型肝炎ウイルスの抗体 (HCV抗体) を測定します。HBs抗原が陽性であればB型肝炎、HCV抗体が陽性であればC型肝炎の可能性が高いといえます。

受けたことのない方は
検査を受けましょう。

検診や受診の時に相談しましょう。

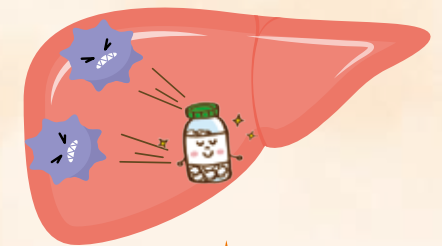


B型肝炎・C型肝炎薬のめざましい開発

肝炎ウイルスによる慢性肝炎の治療では薬物療法が重要です。抗ウイルス薬によって肝炎ウイルスを排除したり、増えるのを抑えたりすると肝臓の炎症はおさまります。その結果、肝線維化 (肝臓が硬くなる) の進行が止まり、肝がんが発生するリスクも低下します。

B型肝炎

成人の感染経路は大部分がキャリアであるパートナーとの性交渉などの接触 (水平感染) です。治療薬にはインターフェロン製剤 (注射)、抗ウイルス薬 (内服薬) があります。抗ウイルス薬は耐性ができることが問題でした。しかしながら安全性や耐性が極めてできにくい新しい抗ウイルス薬が開発され、B型肝炎の治療はめざましく発展しています。これによって炎症がおさえられ肝がんのリスクはかなりさがります。



ウイルスが増えるのを
おさえます。

C型肝炎

出産時の母子感染や性交渉による感染もありますが、感染の主な原因は1990年以前の輸血、血液製剤の投与、注射器、注射針の共用などの医療行為です。治療薬にはインターフェロン製剤、飲み薬の抗ウイルス薬があります。以前はインターフェロンが主流でしたが、新しいタイプの抗ウイルス薬が開発され、治療方法は大きく変わり99%治ります。ただし、きちんと服用しないと効果が得られませんので指示通りに服用してください。また、完全にウイルスが除去されても受診は続けてください。高価な薬品ですが、国から助成がありますので安心して治療を受けることができます。



ウイルスを排除します

気をつけましょう!

アルコールの飲み過ぎに注意し
食事、運動によって体重制限を
行いましょう。



アルコール制限や
食事・運動療法

おむつフITTERからアドバイス

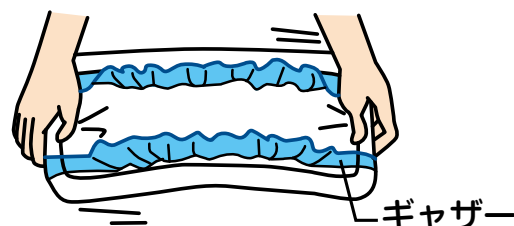
おむつ利用者のご家族から「おむつをしても翌朝交換する時には漏れて寝具を汚染してしまい困っている何とかならないか」と相談がよくあります。漏れがあるときは、もう一度おむつのサイズ、パットの当て方を再確認すると解決することが多いのでおむつフITTERより正しい使い方を紹介します。



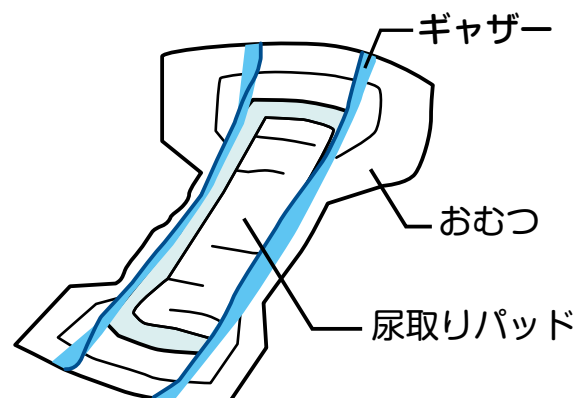
ポイント1



ギャザーの機能を活かす!



- ① 装着前におむつを広げてギャザーをしっかり立てる。



- ② パットをギャザーの内側に確実に入れる。

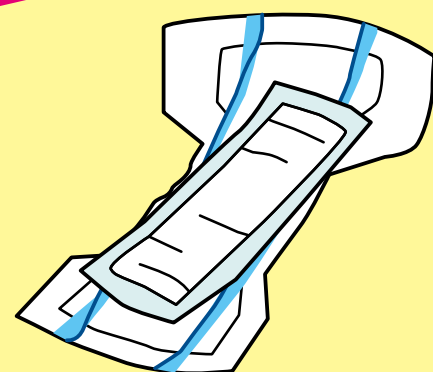
パンツタイプのおむつを使用するとき

大パット・特大パットを使用するとギャザー内に収まりにくく吸収する前におむつの外に尿が流れ出る可能性が高くなります。

ギャザーとは…

おむつ内の吸水帯の堤防の役割

注意



パットでギャザーをつぶさない。

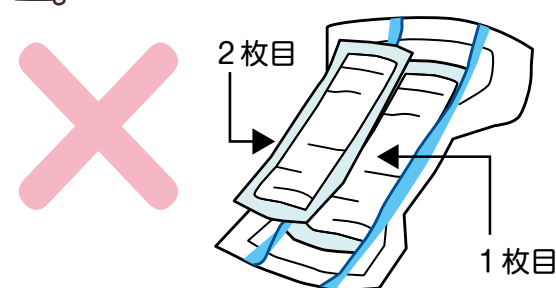
テープ止めタイプのおむつを使用するとき

吸水帯の面積が大きい為、大パット・特大パットを使用できますがギャザーがつぶれないように注意しましょう。

ポイント2



体とおむつの間にスキマを作らない



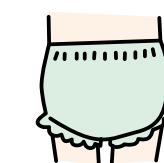
- パットの重ね使いをしない。

重ねて使っても純粋な吸収力アップには繋がりません。パットを重ねることによって体とおむつにスキマが生まれるためパットは1枚利用をお勧めします。

1度の排尿量は平均150～200ml

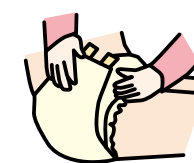
パットの吸水量を確認し、排尿量に合ったパットを選びましょう。

パンツタイプ



ウエストサイズ

テープ止めタイプ



ヒップサイズ

- 体に合ったサイズのおむつを選びましょう。

パンツタイプはウエストサイズ
テープタイプはヒップサイズで選びます。
大きめだとスキマができ、
小さめだと皮膚への圧迫やかぶれの原因になります。
ウエストは指1本入るくらいか、股は足のつけ根にピッタリが目安です。

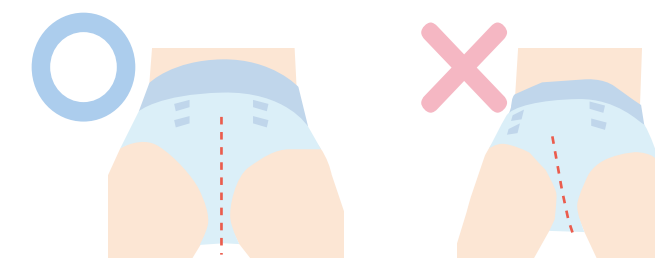
ポイント3



パットが最も吸収する箇所に確実に当てる

- 体の中心におむつをきちんと合わせて使用する。

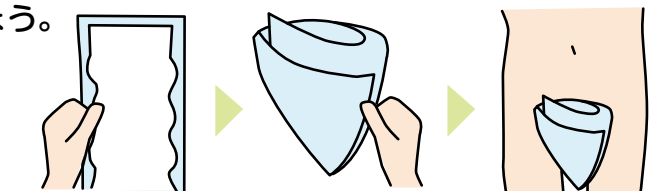
装着時の不快感もありますが、なによりおむつのズレがあると漏れの原因になります。



パッドを体の中心に合わせ、左右のバランスを確認

- 排尿部に確実に吸水帯を当てましょう。

男性の場合はパットを巻いて排尿部に吸水帯を当てることも有効です。



介護ショップ たたら



福岡市内、近郊配達無料
092-612-8811

〒812-0061 福岡県福岡市東区筥松2丁目24-19

FAX 092-612-8818 kaigos-tatara@fhkph.co.jp

お気軽にご相談ください



お薬手帳の上手な活用法

お薬手帳は単なるお薬の記録帳にしてしまってもったいないです。病院などの医療機関、薬局との連絡帳（コミュニケーションツール）のようなものとして活用しましょう。



どんなことを書けばよいのでしょうか。

すぐに医療機関や薬局へ連絡が必要ですが、その時に書き留めておくことで正確な情報になります。

活用例①

〇〇〇〇様
薬品名
抗生剤 2錠
1日2回 朝・夕食後 7日分
鎮痛。解毒剤 2錠
市販 発熱・頭痛の時 7日分
咳止め、たん切り薬 6錠
1日3回毎食後

- ・解熱剤でねむくなった
- ・〇月△日、お腹をこわした

どの薬を服用したらどんな症状がでたのか。いつからどのくらいの頻度ででているのかを記憶が鮮明なうちに書いておきます。服用を中止した場合はその日時も書いておきます。

活用例②

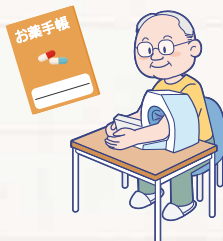
〇〇〇〇様
薬品名
降圧剤A
1日1回 朝食後 28日分

- ・〇月中旬から2日に1回くらい頭痛
- ・〇月×日を最後に服用中止
- ・3日目以降、血圧が下がらなくなった



血圧や検査結果について

血圧を下げる薬を飲んでいる方は、毎日の血圧を血圧手帳に記録することをお勧めしますが、血圧手帳を持っていない方は、お薬手帳に記録しておきましょう。病院でもらった検査結果を、お薬手帳に貼るのも1つの手段です。



医師や薬剤師に何か質問がある時など、質問事項を忘れないように、お薬手帳に書いておきましょう。もちろん受診まで待たずに薬局に問い合わせしてもかまいません。

おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

原水爆禁止2018年世界大会

in広島

8月4日(土)～6日(月)

広島大会は8/4～6の3日間行なわれました。2日目の分科会では『核兵器と原発』に参加し、原発で発生する膨大な量の使用済み核燃料・高レベル放射性廃棄物処分場問題や、核兵器の原料にもなるプルトニウムをどうするのかについて現状と問題点を学び、原子力エネルギーからの脱却をめざす取り組みを交流しました。



森田 朱莉

矢上 知佳

福島原発事故から7年が経過し、いまだに原発事故の検証が具体的に終わっていない中、原発の再稼働が相次いでいることは恐ろしいことだと思いました。また初めて知ることが多く、二度と戦争が起こらないよう政治や選挙に参加することの大切さも学びました。

2018年国民平和行進



国民平和行進に参加しました!

9.10平和行動



9月10日「憲法を9条を守る」9条の日宣伝行動を行いました。

薬局紹介 つばさ薬局

〒822-0034

福岡県直方市大字山部491-15

TEL 0949-23-8118 FAX 0949-23-8119

tsubasa@fhkph.co.jp



堺真佐子薬剤師 井神幸枝薬剤師 原明美事務員



つばさ薬局は、薬剤師2名、事務スタッフ1名で医療活動を行っております。

薬局は、直方駅から徒歩で約3分ほどと近いところにあり、近隣にある直方診療所の処方箋を多く受けておりますが、それ以外の広域病院やクリニックからも処方箋を受けております。

また当薬局では、通院困難で往診をご利用になられている患者様などのご自宅へ訪問し服薬サポートや、お薬の管理を行っています。

お薬のことはもちろん、健康や介護についてなど、お困りのことがありましたら、ぜひ一度当薬局へご相談ください。

(株)福岡保健企画のネットワーク

(株)福岡保健企画本社

福岡市東区筥松
☎092-612-8831

ちどり薬局

福岡市博多区千代
☎092-651-8086

かもめ薬局

福岡市西区福重
☎092-895-1121

ひよこ薬局

福岡市博多区千代
☎092-641-5100

りんご薬局

福岡市南区大楠
☎092-543-1511

マリア薬局

福岡市東区千早
☎092-672-1294

なの花薬局

糟屋郡新宮町夜臼
☎092-941-2219

つばさ薬局

直方市大字山部
☎0949-23-8118

あおぞら薬局

飯塚市柏の森
☎0948-26-9811

たたら介護薬局

福岡市東区八田
☎092-663-2552

うぐいす薬局

須恵町新原
☎092-932-4800

介護ショップたたら

福岡市東区筥松
☎092-612-8811

とまと薬局

粕屋町仲原
☎092-624-1771