

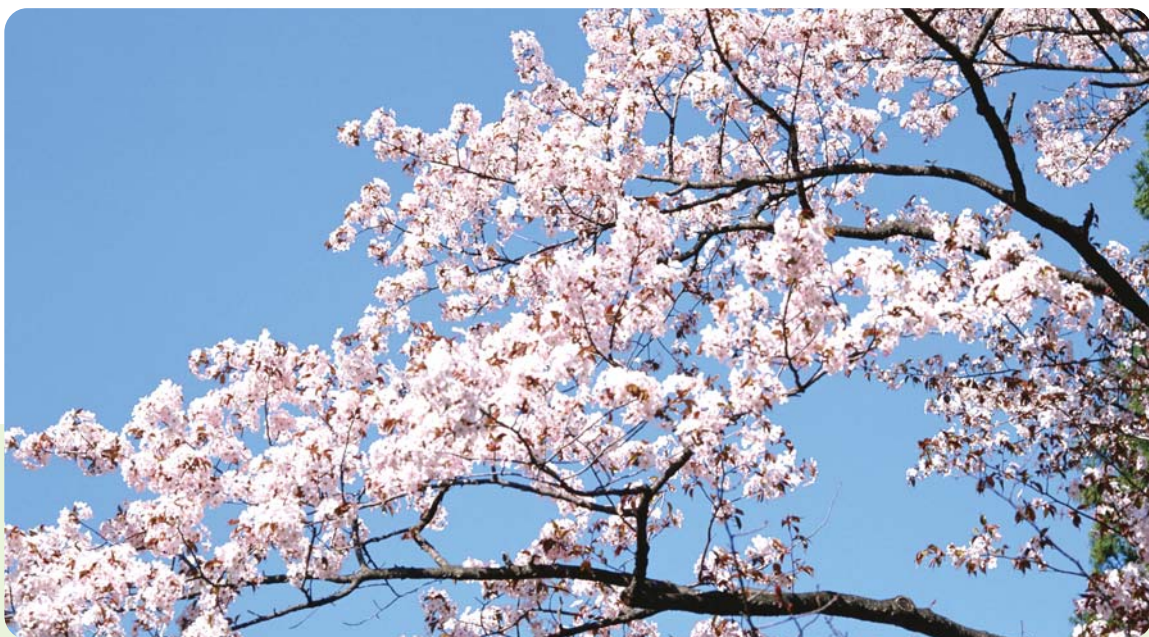
健康のツボ

2008年 春号

No.37 2008年4月1日発行

(有)福岡保健企画

●発行責任者／辛川 俊明
●発行／千鳥橋薬局 TEL 092-651-8086
〒812-0044 福岡県福岡市博多区千代 5-14-20



寒風がふきつけるよく晴れた2月4日の午後、私は道路から福岡高裁にいたるお堀の橋の上に立って、支援集会の拡声器の声を聞いていました。この日は5年にわたり闘われた薬害C型肝炎訴訟で、国との和解が調う日でした。原告の方々の苦労がやっと報われました。これに先立ち「C型肝炎感染被害者救済の特別措置法」が制定されたため、インターフェロンの高額な治療費に苦しむことなく療養できるようになったのです。

現在、医原性のウィルス性肝炎患者は350万人とも推計されています。なんという甚大な被害でしょう。

これらの方々も薬害被害者と認定されれば給付金の支給が受けられます。しかし、認定されるには投薬が証明できる資料に基づき裁判を起こさなければなりません。また、裁判で認定されたからといって、苦しい闘病には変わりありません。

薬害は絶対に起こしてはならないという思いとともに、2月4日は忘れられない日になると思います。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子

健康コーナーからのお知らせ

セルフメディケーションを応援します！



セルフメディケーションって？

自分の健康管理のため、おくすりや健康食品などをじぶんの意思で使うこと
私たちは正しい情報を伝え、アドバイスすることでみなさまのセルフメディケーション
のお役にたきたいと願っています。

●セルフメディケーションの基本は生活習慣！



適度な運動は
健康の基本
歩け歩け



八分目

食事は腹八分
好き嫌いをしない
和食が中心

生活改善が大切



快適な睡眠は活力の素
規則正しい生活
寝る子は育つ
肌の健康にも効果

●セルフメディケーションをすすめるために自分の健康度をチェック！



体重体脂肪計
正常体脂肪率
男性 15～20%
女性 20～30%



毎朝、血圧チェック
最高血圧
140 mm Hg 以下
最低血圧
90 mm Hg 以下



体温チェックも大切
38℃以上は受診
高齢者の微熱は
要注意

●軽い病気やけがはセルフメディケーションで！

自分で治す前に、薬局で薬剤師にご相談ください！
かかりつけ薬局・薬剤師を決めて正しい知識を得ましょう！



●医療用くすりと一般用くすり

医療用くすり（処方せん薬）



- ・医師の処方せんによって用いる
- ・保険薬局でうけとることができる
- ・効果が強く副作用には特に注意が必要

一般用くすり（OTC）



- ・自分の判断で使用する
- ・一般の薬局・薬店で誰もが購入できる
- ・効果は緩やかで副作用は比較的少ない

（医療用くすりの中で比較的安全なくすりを一般用で売られるようにしたスイッチ OTC 薬があります）

●わたしたち薬局が応援できること

- ・医療用と市販のくすりの飲み合わせをチェック
- ・相談に応じてくすりをわかりやすく説明する
- ・健康食品やサプリメントの正しい情報を提供する
- ・必要があれば医師の診察、検査をすすめる
- ・健康チェックするための医療用器具を販売する
- ・介護の相談や、適切な介護用品の販売を行う



●おくすりの紹介コーナー（処方せんがなくてもお気軽にご相談においでください。）

スイッチ OTC 薬、昔からあるくすり、CM しているくすりなどそろっています。
そのなかから、おすすめのくすりをご紹介します。

ご購入のまえに必ず薬剤師に相談してセルフメディケーションの参考にしてください。



かぜの引き始めに

胃腸薬

便秘薬



イトーの葛根湯

眠くならない・ぞくぞくに

21 袋 1260 円



パブロンタイプ II

ビタミン C 配合
12 包・75 錠

1470 円



ストナデイトイム

眠くならない

（漢方＋西洋薬）

↑おすすめ

10 包 1100 円



ガスター 10

（スイッチ OTC）

6 錠 980 円



新中外胃腸薬

（スイッチ OTC）

14 包 1029 円



フジイ陀羅尼助丸

吉野山で生まれた
和漢生薬

↑おすすめ

36 包 1575 円



コーラック

慢性便秘に

60 錠 1029 円



コーラック II

固い便秘に

40 錠 682 円

↑おすすめ



タケダ漢方便秘薬

自然に近いお通じ
（信州大薬配合）

65 錠 1449 円

頭痛・熱・神経痛

目のくすり

おすすめのサプリメント



イブクイック

スイッチ OTC

↑おすすめ

20 錠 960 円



バッファリン A

胃にやさしい

20 錠 682 円

（小児の熱は相談を）



どうごみ打身丸

打撲・腰痛にも

（佐賀でつくられた薬）

10 日分 1050 円



アイリスガード P

（スイッチ OTC）

↑おすすめ

なみだ目・充血

目薬 1260 円



紀菊地黄丸

疲れやすい方の

かすみ目に

↑おすすめ

10 日分 2400 円



カワイ肝油 M

眼の乾燥・疲れに！

180 粒 1732 円



坂元のくろず

毎日の健康に

1000mL 2394 円



大麦若葉青汁

九州で栽培した

大麦若葉

30 包 1780 円



潤煌（うるおう）

純国産原料の

ヒアルロン酸・コラーゲン

↑おすすめ

1 か月分 4980 円

眠れない方へのおすすめ

くすりを使う前にお試しください



カモミールティー

癒しのハーブ

1.5g×10 袋

300 円



おやすみクリーム

眉間と鼻にすりこむ

（くすりとは併用できません）

約 30 回分 680 円



ナイスリープ

アミノ酸で快適生活

（お試し 3 日分）

6 袋入 380 円



多くのご相談に応じられるようこのほかにも取り揃えています。
（薬局になくてもお取り寄せします）

薬局紹介

とまと薬局



〒811-2304

粕屋郡粕屋町大字仲原
字口ノ坪 2531-6

TEL 092-624-1771

FAX 092-624-1772



熊野事務員 田中薬局長 高木薬剤師

とまと薬局は2007年7月に開局して、今年で7年目になります。そして、昨年10月には新築・移転して、明るくてきれいな薬局に生まれ変わりました。スタッフも1月より入れ替わり、新たな気持ちで日々業務を行っています。

粕屋診療所をはじめ、どこの病院の処方せんでも受け付けていますので、ご近所の方はお気軽にご相談下さい。待合室が以前に比べると広くなり、一般医薬品・血圧計・介護靴・杖など品揃えも多くなっていますので、処方せんをお持ちでない方でも是非お立ち寄り下さい。4月からは、以前好評だった薬局製剤の販売を再開します。ご期待下さい。

いつでもきめ細やかな対応を心掛け、地域のみなさまに信頼され選ばれる薬局を目指していきます。お困りのことがあったら、何でも私たちに相談下さい。これからもどうぞ宜しくお願いします。

とまと薬局 薬局長 田中 雅史