



健康のツボ

2008年 秋号

有福岡保健企画

No.39 2008年10月1日発行

●発行責任者／辛川 俊明

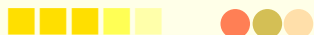
●発行／千鳥橋薬局 TEL 092-651-8086

〒812-0044 福岡県福岡市博多区千代5-14-20



今月の
ツボ

- 白内障の予防 (2)
- 健康コーナーから 禁煙したいのにやめられない方 (シリーズ1) (4)



「真の文明は、山を荒らさず、川を荒らさず、村を破らず、人を殺さざるべし」とは明治の地方政治家であった田中正造氏の名言だそうです。今年結成された栃木民医連の結成宣言の冒頭に掲げられたと聞きました。8月の終わりに、ペシャワール会のボランティア、伊藤和也さんが、アフガニスタンで拉致され遺体で発見されるという悲しい事件がありました。日本ではこれを期に「テロとの戦い」の重要性が声高に叫ばれ始めています。アフガニスタンは1979年～1989年の旧ソビエト連邦による侵攻、それに続く内戦、2001年からのアメリカによる侵攻と、30年間続いている紛争で荒れ果てています。旧ソビエト連邦もアメリカも「イスラム原理主義のテロリズムを封じ込めるための攻撃」といいました。荒れ果てたアフガニスタンの人々の支援に力を尽くされた伊藤和也さんは、この「テロとの戦い」を天国からどういう想いでご覧になっているのだろうと考えさせられます。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子

白内障

★ 白内障とは

眼の水晶体が濁る病気です。水晶体は眼のレンズの役割をしています。その水晶体が濁ると、光がうまく通過しなかったり、散乱したりします。次のような症状がでたら、医師に相談しましょう。



文字が見えにくい



ものが二重に見える



屋外はまぶしい



眼鏡が合わなくなった

★ 白内障の種類



DNA

- ・先天性：遺伝、代謝異常など
- ・後天性：加齢、糖尿病、ステロイドの長期服用、放射線など



多くは、加齢が原因の進行性のもので、40代から始まり、70代ではほとんどの人に濁りが見られるようになります。

★ 原因とその予防

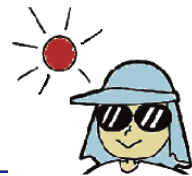
白内障の発症や進行を抑えるため、次のことに注意しましょう。



喫煙は白内障発症のリスクを上げます。



糖尿病の方は血糖コントロールを十分に行う必要があります。



紫外線から目を保護するために、帽子やサングラスを身につけましょう。



- ・ステロイドの長期服用
- ・精神系の薬（ベンゾジアゼピン、フェノチアデン系等）
- ・痛風の薬（アロプリノール）

などを服用している方は、定期的に眼科で白内障検査を受けたり、白内障の症状に注意し、気づいたことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。また、これらの薬の服用はとても大切なので、勝手に飲むのをやめないで下さい。

★ 治療

〈薬物療法〉 水晶体の濁りを取ることはできませんが、目薬や飲み薬で進行を抑えることはできます。そのため、薬を忘れずに使うことがとても大切です。



目薬の正しい点し方

- ・手をよく洗う
- ・使う前に目薬をよく振る（カリーユニ、カタリン点眼の場合）
- ・目薬の先が、顔や目にふれないようにする
- ・上を向き、下まぶたを少し引いて目薬を一滴たらす
- ・まばたきはせず、静かに目を閉じる
- ・数分間、目頭を指でかくおさえる
（・複数のめぐすりを使う場合は、5分以上の間隔をあけて使う）
- ・ふたをしっかりと閉める

〈手術療法〉 日常生活に支障を感じるようになると手術を考えます。場合によって日帰りもでき、高齢の方でも受けることができます。（詳しくはお近くの眼科医院におたずね下さい。）

ジェネリック医薬品



・ジェネリック医薬品 と 先発医薬品

新薬の開発には、莫大な時間と費用がかかるため、その製薬会社には特許により 20 ～ 25 年程の独占販売が認められます。これが「先発医薬品」です。一方、特許がきれると他の会社も同成分の薬を販売でき、「ジェネリック医薬品」が出てきます。ジェネリック医薬品は先発品に対し、開発段階の多くの過程が不要で開発費がかからないため、費用も低くてすみ、一般的に先発の 7 割程度の価格で販売します。



・先発品とのちがいは？

ジェネリック医薬品は、同量の有効成分を含みますが、添加物に違いがあるため、それが体に合わないこともあります。しかし、薬の大きさ、形状、味、香り、溶けやすさなど、先発品に比べ、改良されている場合もあります。



・薬局で変更できる

今年の4月から制度が変わり、患者さんが希望されれば、原則、薬局でジェネリックへ変更することが可能になりました。私たちの薬局では、数あるジェネリックの中から、品質・効果・価格などの面で、患者さんにとって、また薬として、良いと思われるものをおすすめしています。全ての薬にジェネリックがあるわけではありませんが、変更のご希望など、お気軽にご相談下さい。



健康コーナーから



禁煙したいのにやめられない方 (シリーズ1)

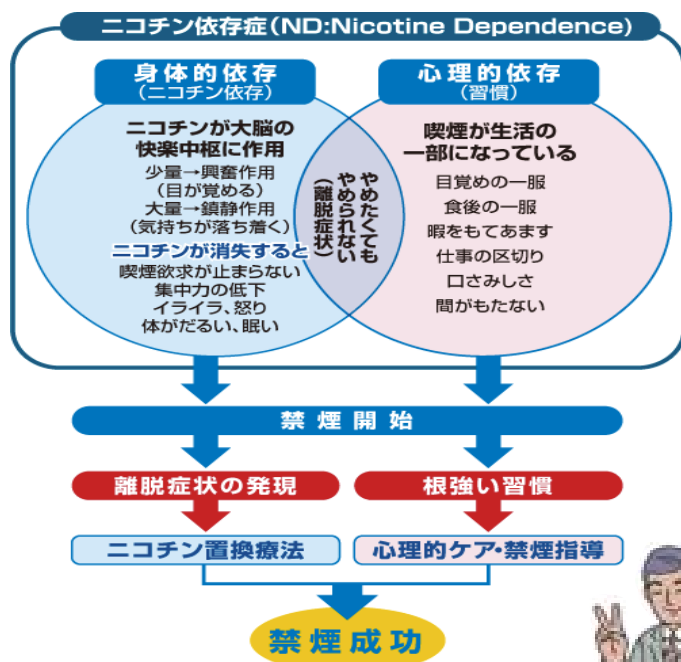
ニコチン依存症という病気のせいです。ニコチン依存症を克服して禁煙を成功させましょう！

ニコチンパッチは
禁煙によるいろいろ
や集中力低下を緩和
させながら禁煙に導
くための薬です。

禁煙する理由を明確
にしてまずは6週間
乗り切りましょう。
タバコはメタボリック
シンドロームの指導項目
に加えられています。

薬剤師に相談してあなたにあった禁煙方法を実行しましょう！

あなたの禁煙の支援のためにシリーズ化していきますのでぜひ禁煙成功を！



ND 脱出成功！

私たちの地域活動

7月20日（木）に東光中学校体育館で全生徒に「正しい薬の使い方・乱用」について千鳥橋薬局の薬剤師が講演をしました。福岡県警に直接電話して聞いた最新情報などを話して乱用防止を訴えました。またシンナーなどに誘われた時の断り方を、先生と生徒に実演していただき、大いに盛り上がりました。福岡県はシンナーの検挙率が全国一なのです。私たち薬剤師は学校薬剤師として小・中・高の学校や街に出向きこういった講演やチラシ配布など地道に行い、青少年を薬物から守る活動を行っています。当日の様子は西日本新聞タウン情報に掲載され、私たちの地域活動が紹介されました。



すこやか講座

～千鳥橋薬局にて

8/27

8月27日(水)、千鳥橋薬局にて第16回すこやか講座「血流・体脂肪測定会」を開催しました。健康状態の把握ができるということで人気が高く、あいにくの雨にもかかわらず26名の方に集まっていただき大盛況でした。

血流、体脂肪、血圧を測定した後、薬剤師により一人ひとりに測定結果の説明をし、アドバイス表と共に食事に関するパンフレットをお渡ししました。皆さん真剣に耳を傾け、質問や相談をしてくださいました。また、実習の学生も参加し、



皆さんとの交流を楽しみました。次回は、11月頃を予定しています。詳しくは店内に掲示しますのでお楽しみに。



原水爆禁止 2008 年世界大会に参加して



まずは現実を知ること

下村 梓

私は今回初めて原水爆禁止世界大会に参加しました。

大会には日本各地だけでなく世界中の人たちが集まってきたとても驚きました。また、多くの人が核兵器廃絶のために行動を起こしていることを知りました。いま世界には2万6千発の核兵器があり、そのうち95%は米ロ2カ国が保有しているそうです。今回の大会に参加して、まずは現実を知ることが核兵器廃絶のための第1歩なんだと思いました。

兵藤 絵美 平和が続くためには…

今回の世界大会には若い人からお年寄りまで多くの人が参加していましたが、特に自分と同じ世代あるいは自分よりも若い世代の人たちが熱心に活動しているのに驚きました。また各国代表の方の話では、全世界が平和を願い、核兵器を廃絶しようとする思いを聞くことができました。今回原水禁世界大会に参加させて頂き、平和が続くためには一人一人が行動に移していくことが大切であり、平和のための活動の意義を学ぶ事ができました。

マリア薬局

4月にリニューアルしました！

数ヶ月大変ご迷惑をおかけいたしました
が、やっと薬局ができました。

白とダークブラウンをベースの落ち着いた
感じになりました。「きれいになったね！薬
局じゃなかごたあよ」などと、時々患者さん
に言われています。

それから4ヶ月たって随分落ち着い
てきましたが、まだまだ患者さんに気
に入られる薬局づくりに目下努力中！
当薬局には、毎日約100人の患者さ
んがこられますが、処方箋による調剤
だけではなく、糖尿病、高血圧、コレ
ステロール、腰痛、ひざの痛みなど、
相談もいろいろです。



善 豊 杉山 石田

薬剤師による健康相談を行っています

また、マリア薬局は近隣の医療機関と連携
して、薬剤訪問を行っています。最近とはとく
に、お薬のカレンダーが増えてきました。カ
レンダーにすると飲み忘れがすぐにわかります。

看護師さんや理学療法士さんの日誌で血圧
や患者さんの状況をみせてもらったり、薬の
飲み忘れ、点眼薬や吸入のし忘れを防ぐため
に、ご家族だけでは不可能なため看護師さんやヘルパーさんの訪問時にお願ひしたり、
デイケアで管理してもらったり、大変協力してもらっています。（マリア薬局 石田）



リニューアルしたマリア薬局



山浦 河南 小森

一度に3人の薬剤師が対応できるカウンター



太田

朝・昼・夕と服用するお薬の
カレンダー（日付入り）

地域密着型 マリア薬局近隣の在宅医療機関

城浜診療所

通院が不可能な患者さんのお宅に「定期的」に医師、看護師が訪問診療を行っています。(月・火・木・金曜日) 寝たきり、高齢、障害などで、歩行が難しく、通院するのにお困りの方は、ご相談ください。訪問管理の患者さんは、場合によっては緊急の往診も行います。



左から鍛冶医師 看護師の松尾さん
事務の泉さん

訪問看護ステーション そよかぜ

訪問看護師9名と専任のケアマネ1名合計10名のスタッフで、ガン末期、人口呼吸器装着、脳梗塞など18歳から103歳までの様々な患者さんのお宅にお伺いしています。医師との連携はもとより、お薬の変更や副作用の相談など、薬剤師さんとの連携も重要な役割を果たしています。今後も患者さんやご家族のために頑張っていきたいと思います。



浦谷 坂田 猪原 大塚 鈴木所長
杉山 上野(ひ) 平山 上野(ち)



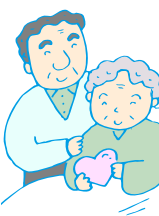
左から 西本先生 柴田先生 中村先生
竹下先生

宮近整形外科・リハビリテーション

訪問リハビリは、通院が困難な方のご自宅にリハビリ専門の理学療法士がお伺いします。患者さんの「動けない」原因をさぐり運動をすることで治療したり危険な自宅環境のアドバイスをし、患者さんの日常生活の範囲を広げることを目的に行っています。当医院では4人の理学療法士が治療に伺っています。



ご存知ですか？薬剤師の在宅医療



薬剤師は、薬局の中で仕事をしているというイメージがありますが、患者様のご自宅へお伺いして、仕事をする場合があります。病気療養中であつたり、介護を受けないと生活が出来ないような方は、薬局へ出向くことがなかなかできませんし、薬をきちんと服用できていないことも、けっこうあります。そういう患者様のご自宅へお伺いして、薬の飲み方を説明したり、薬をきちんと服用できるような工夫や、調整を行ったりするわけです。ただ、世間では、在宅医療に携わる薬剤師が少なく、まだまだ認知されていないのが現状です。

そんな中で福岡保健企画は、早くから在宅医療に取り組み、地域の患者様の要求に応じてきました。今では、その実績が評価され、各方面より多くの依頼を受けるまでになっています。**（マリア薬局 山浦）**

くすりを
届けてほしい

くすりが
多かったり
足りなかつた
りする

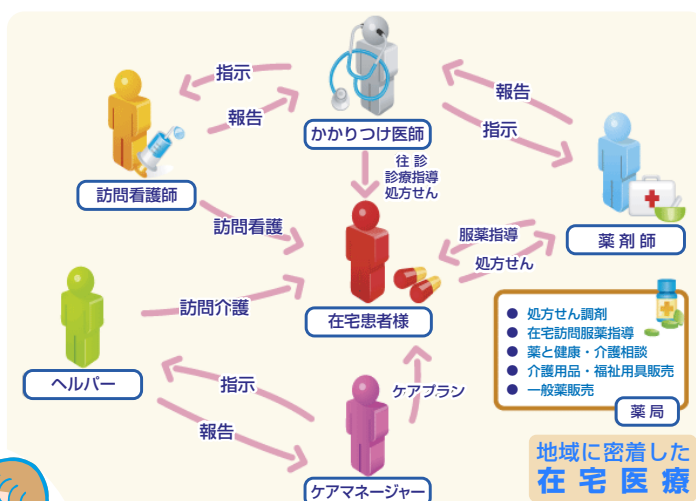
在宅医療全般
について

くすりが
飲みにくい

くすりが
たくさんあつ
て、よく分か
らない

福岡保健企画の在宅医療では、患者様のこうしたお悩みを解決し、健康で豊かな生活を送ることができるように、地域に密着したサービスをお届けしています。

分かりやすい説明や、親切なサポートを心がけて、これからの在宅医療を支えます。



- 飲み忘れや飲み間違いなどを確認します。
- くすりの効果や管理状態を確認します。
- ほかの医療機関から、同じ効果のくすりが出ていないか確認します。
- 副作用や飲み合わせがないか確認します。
- 食べ物や健康食品(サプリメント)との飲み合わせがないか確認します。
- くすりが飲みづらい場合、患者様個々人に合わせた調整をおこないます。
- ご訪問の結果を医師に報告し、指示をもらいます。
- 介護用品・衛生材料などのご相談に応じます。
※負担金が発生する場合があります。
※医師の指示が必要な場合があります。