

薬局紹介



〒815-0082
福岡市南区大楠 1-15-19
電話番号 092-534-1511
FAX番号 092-534-1520



こんにちは！南区大楠のりんご薬局です。
開局当初より地域の方々や患者さんに支えられながら無事開局3年が経ちました。スタッフの入れ替わりなどもありましたが、現在も女性3人で明るくやっています。

りんご薬局は日赤通りから少し入ったところにあり、場所もちょっとわかりづらいのですが、大楠診療所や近隣の病院におかかりの患者さんをはじめ、ご近所の皆さんが健康食品や医薬品を買いに来られたり、ちょっと挨拶、など、気軽に足を運んでくださっています。この薬局もようやく地域に馴染んできたような気がします。

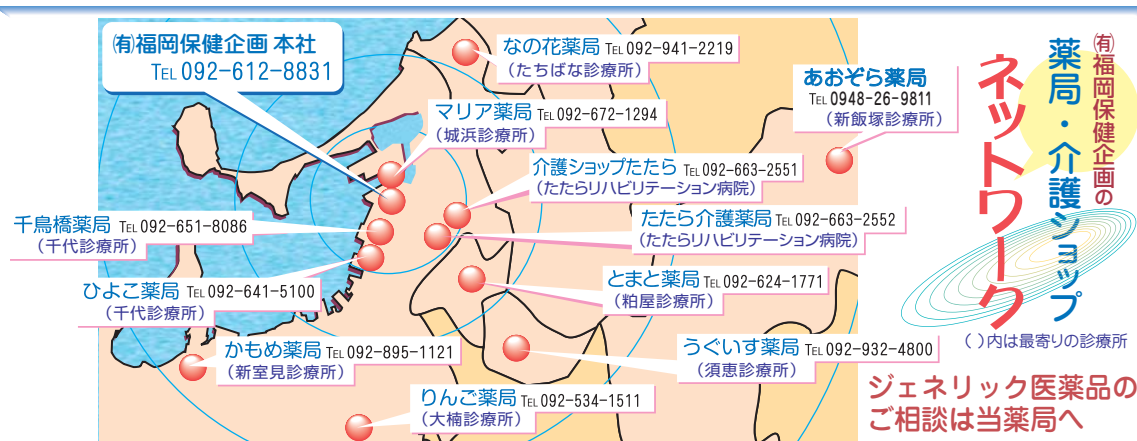
これからも、“町の薬屋さん”のように、来てくださる皆さんが心なごむような楽しい薬局を目指してがんばります。これからもよろしくお願いします。

国際紛争等による被害者への「人道・医療支援募金」の呼びかけ

全日本民医連理事会は、全国の仲間の皆さんに呼びかけ、募金を元に「人道・医療支援基金」を創設し、国際紛争等による被害者への人道・医療支援を積極的にとりくむことを確認しました。

役職員、共同組織の皆さんの積極的な協力を心から呼びかけ、以下のとりくみをお願いするものです。

職員ひとり500円（ワンコイン）を目安に、全ての役職員と共同組織の仲間、患者さまなどに呼びかけ1000万円をめざします。



健康のツボ

発行/有福岡保健企画

No.41 2009年3月1日発行

2009年 春号

●発行責任者/辛川 俊明

●連絡先/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

- 高血圧ガイドラインが改訂されました (2)
- 禁煙コーナーから（禁煙へのステップ 3） (4)

春爛漫、さくらの季節、美しい日本の四季の始まり

「春眠暁を覚えず」といいますが、長く厳しい冬から覚め、心地よい春の光は私たちに少しばかりの幸せを運んでくれます。

昨年から続く金融危機と雇用不安、かつて経済学者ケインズは「節儉のパラドックス（逆説）」に警笛を鳴らしました。人々がそろって節約に走ると国内総生産が縮小し、結局人々の所得も減って国力の低下を招くという問題を突いたものです。ケインズが警戒した負の連鎖を断ち切るためには、社会保障の立て直しがカギをにぎります。福祉型国家建設への転換の時期にきています。将来への不安を拭い去るには、安心して医療、介護が受けられ、セフティーネットを完備する必要があります。私たちは、誰もがこのすばらしい「日本の春」を感じられる世の中に戻れるよう微力ながらも皆さんと手をつないで努力したいものです。

福岡保健企画 専務取締役
辛川 俊明

初校
3/7

2校
3/17

高血圧ガイドラインが改訂されました



初校
3/16

現在、我が国では約4000万人もの高血圧の患者さんがおり、近年の食生活の欧米化による肥満やメタボリックシンドロームを伴う場合や、糖尿病など他の病気を合併している患者さんが増加しています。

血圧が高いと脳卒中、心筋梗塞、心疾患などにかかる可能性が高く、危険因子や臓器障害がある場合は更にリスクが上がります。しかし、約半数の患者さんは血圧の管理が不十分であり、しっかりとした高血圧の管理が必要ということで、今回、高血圧ガイドラインが見直されました。

改訂のポイント

ポイント1

降圧目標値の項目の追加

追加

追加

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/85mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者 (CKD)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

病院で血圧が高くなる人（白衣高血圧）、あるいは家では高いが病院で低くなる人（仮面高血圧）は、特に家庭での血圧測定が重要になります。

より適切できめ細かい治療を行うためにも家庭血圧を測りましょう。

血圧を測るポイント

1. 血圧計：上腕に巻くタイプの血圧計が最も誤差が少なく、おすすめです
2. 1日2回、朝と夜に測りましょう

朝・・・起床後1時間以内
排尿後

夜・・・就寝直前
1～2分安静後

1～2分安静後
朝食前、服薬の前

3. 複数回測った場合はすべての値を記録しましょう

記録する際、飲酒や体調の変化なども同時に記録するとよいです



ポイント2

正常高値血圧の項目を追加

リスク第二層でⅡ度高血圧の患者さんは中等リスクから高リスクへ
心血管病の危険因子にメタボリックシンドロームや慢性腎臓病が追加



初校
3/16

〈診療室血圧に基づいた脳心血管リスク〉

	正常高値血圧 130-139/85-89 mmHg	I 度高血圧 140-159/90- 99 mmHg	Ⅱ 度高血圧 160-179/100 - 109 mmHg	Ⅲ 度高血圧 ≥180/≥110 mmHg
リスク第一層（危険因子なし）	付加リスクなし	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層（糖尿病以外の1-2個の危険因子、メタボリックシンドロームがある）	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層（糖尿病、慢性腎臓病、臓器障害/心血管病、3個以上の危険因子のいずれかがある）	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

追加

中等リスクから高リスクへ

正常高値血圧 (130-139/85-89 mmHg) の人でも糖尿病、慢性腎臓病、臓器障害/心血管病、メタボリックシンドロームの人は心血管病になる可能性があります！



生活の改善、しっかりとした血圧の管理を

☆薬局にある血圧計☆

オムロン デジタル自動血圧計
HEM-7071



上腕式

2人分84回のメモリー機能付き。
毎日血圧を測る方、初めて血圧計を購入される方におすすめです。

テルモ 電子血圧計
ES-P2000B



上腕式

腕を通すだけで血圧が測定できます。お医者さんと同じ測定方法です。

オムロン デジタル自動血圧計
手首用 HEM-6011



手首式

手首にぴったり巻いて測定。外出時の血圧測定に便利です。2台目の血圧計の購入をご検討されている方に。

薬局では家庭血圧の記録のために『血圧手帳』を無料で配布しております。
必要な方はお気軽に薬剤師までお尋ねください。





健康コーナーから

禁煙へのステップ (禁煙シリーズ 3)



禁煙シリーズ1では「ニコチン依存症」について、2では「タバコの害」について述べ、禁煙しようという気持ちを高めていただきました。今回はいよいよ禁煙をスムーズに進めるためのステップを紹介します。

1 禁煙を長続きさせるための禁煙開始日を決める

- ・仕事等が一段落して時間にゆとりのあるストレスのない時
- ・宴会などお酒を飲む機会の少ない時
- ・家族や自分にとって特別な日(誕生日 結婚記念日 元旦 等)

2 禁煙する理由をはっきり自覚し毎日寝る前に声に出して確認する

- ・禁煙しようと思う3つの理由を記録しておき、見える所に貼っておく

3 自分のニコチン依存度を知る

- ・表1に示すようなニコチン依存度テストでチェックし、禁煙の指標とする

4 どんな時にタバコを吸いたくなるかを分析し、対策をメモしておく

- ・起きてすぐ新聞を読みながら吸う・・・(対策) まず洗顔、歯磨きをする
- ・考えごとをしながら吸う・・・(対策) イライラしたらガムや仁丹を口に入れる
- ・寝る前に吸う・・・(対策) 水をゆっくり味わいながら飲む
- ・食後に一服・・・(対策) 食後に歯磨きをして口の中を清潔に保つ

5 喫煙コストを計算する

- ・300円のタバコを1日20本吸うとして1年で約11万円、5年で約55万円の消費
50年では550万円になる。自分がいくら使っていたのか計算してみる。

6 禁煙を成功させるアドバイス

- ・深呼吸する
- ・食べ過ぎない
- ・水をたっぷり飲む
- ・食後に散歩する
- ・運動を習慣づける
- ・アルコール、コーヒーを控える



タバコを止められないのは意思が弱いからではありません。

「依存症」という立派な病気です。精神力だけでは乗り切れないのはあたりまえです。禁煙とは「依存症」から抜け出すための治療をしようと考えましょう。タバコを吸いたいのになガマン、ガマンと思っていると決して成功しません。上記のステップを踏んで、まずは開始日だけでも吸わないでおこうなどと軽い気持ちでチャレンジしましょう。

初校
3/17

表 1

自分のタバコに対する依存度はどれくらいなのかチェックしてみましょう。

【参考】ファガストローム依存度指数



●タバコ依存度評価アンケート (Fagerstrom Tolerance Questionnaire)

質問	0点	1点	2点
①あなたは、朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか。	30分後	30分以内	
②あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか。	いいえ	はい	
③あなたは、一日のなかでいつどのようなときに吸うタバコが最もやめにくいと思いますか。	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本	
④あなたは、一日何本吸いますか。	15本以下	16～25本	26本以上
⑤あなたは、午後に比べて午前中の方がより多くタバコを吸いますか。	いいえ	はい	
⑥あなたは、感冒(かぜ)で一日中寝ているような時にも、タバコを吸いますか。	いいえ	はい	
⑦あなたは、タバコを肺まで吸い込みますか。	吸い込まない	時々吸い込む	いつも吸い込む
⑧あなたがいつも吸っているタバコに含まれているニコチンの量はどれくらいですか。	0.9mg以下	1.0～1.2mg	1.3mg以上

●タバコ依存度の判定

質問1～8の回答の数字を加算し合計点数を計算する。

合計点数
点



中村正和、大島明：『明日からタバコをやめられる』法研出版、1992

依存度の高い人ほどニコチンの離脱症状が強くなります。次回はニコチン依存を克服するためのニコチン置換療法をご紹介します。

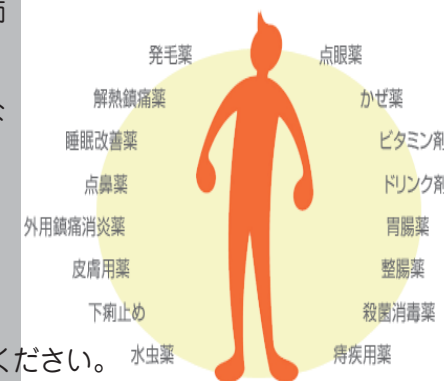
お薬の販売方法が変わります

OTC医薬品(一般用医薬品)の販売を見直した改正薬事法が21年6月からスタートします。身近な薬局やドラッグストアで直接購入できるOTC医薬品。しかしクスリは病気を治す一方副作用のリスクもあるものです。より安全にかつ安心して薬を買えるように見直された「改正薬事法」の内容を箇条書きにまとめ、お知らせします。

- ・販売するときは副作用のリスクの程度に応じて薬剤師などの専門家がアドバイスする
- ・リスクの程度に応じてクスリのにパッケージに新たな表示が加わった。
- ・都道府県の試験に合格した登録販売者という新しい資格者はリスクの程度に応じて薬を販売できる。
- ・薬を買う際に薬の情報を求めることができる。

医薬品や食べ物、サプリなどとの飲み合わせをご相談ください。

いろいろな疾病・症状にOTC医薬品



初校
3/17

ダチョウ抗体マスク

新型インフルエンザ対策！
まずはマスクを
選ぶところから・・・

初校
3/7

●新型インフルエンザとは

インフルエンザは年末に流行し始め正月に増加、1月下旬から2月にかけてピークを迎えます。流行の原因となるインフルエンザウイルスはA型とB型ですが、流行の傾向は毎年異なります。なかでも、高病原性が特徴のH5N1型は東南アジアを中心に鳥からヒトへ感染し、新型の鳥インフルエンザとして急速な世界的流行(パンデミック)が懸念されており、パンデミックがいったん発生すれば過去の経験から非常事態は約2ヶ月間の長期になると予想されています。家庭レベルでも最低2週間以上の食料、日用品(除菌・消臭剤・フェイスマスク・うがい薬・ハンドソープなど)、医薬品(解熱剤・下痢止めなど)の準備が必要になります。

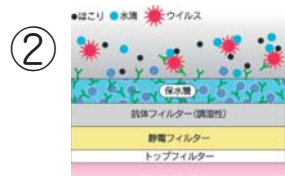


●抗原抗体反応でウイルスをしっかりカット！

抗体マスクの仕組み



① 抗体マスクは不織布3層で形成されています。



② ウイルスの多くは気道から分泌された小さな粒子に含まれて飛散します。飛沫した小さな粒子は静電フィルターで気道に入ることを阻止されます。そのマスク表面についたウイルスが危険であると言われています。



③ 抗体フィルター面は保水層が形成されています。保水層には驚くほど沢山の抗体があり、ウイルス(抗原)が近づくとき瞬時に結合してウイルスをカットしてくれます。これを抗原抗体反応と言います。



④ 阻止されたウイルスは大半は乾燥して感染力を失います。しかし、ウイルスが乾燥して再浮遊したり、フィルターを通過して気道へ入り空気感染を引き起こす事もあります。マスク上での抗原抗体反応によってウイルスの危険から守ります！

CROSSEED 株式会社ホームページより

- 直射日光の当たる場所、高温、多湿な場所を避けて保管してください。
- アルミ袋を未開封であれば5年は安心してお使いいただけます。
- アルミ袋を開封後は、3ヶ月以内にお使い願います。



Rサイズ(男性用)
¥6720(税込)



Sサイズ(女性用)
¥6720(税込)



SSサイズ(子供用)
¥6720(税込)

ダチョウ抗体マスク



●ダチョウの
ココに着目！

ダチョウを用いて抗体の
低コスト・大量生産が可能に
開発に世界で初めて日本
で成功しました！

- ・ニワトリに比べて感染性に強い。
- ・ウイルスを無害化する能力が高い。
- ・鶏卵の25～30倍もの大きさの卵を産む。
- その為、品質のバラツキが極めて少ない。
- ・1個の卵黄から約4gの高純度の抗体を生産できるため消費する抗原が少ない。
- ・飼育施設も複雑なものを建設する必要がない。

低コスト・大量
生産が可能に

●薬局にある
抗体マスク

高機能防護系
抗体マスク

抗体 (フォルテシモ)

呼吸が楽なため
長時間の使用が可能

マスクフィルターで
の微粒子捕集率
試験99%以上

国保料引き下げを求める請願署名へのご協力、 ありがとうございました。

初校
3/7

2校
3/17

国民健康保険料が高すぎて支払いが困難な人が急増しています。福岡では「資格証明書※」の発行数も全国トップです。このため病気になっても病院にかかれず、治療が手遅れになる人が続出しています。

この状態を変えるため、国保料の引き下げを求める請願署名にとりくみ、全体で14万筆を超える署名とともに市への請願をおこなった結果、福岡市では来年度の国保料を引き下げることが決まりました。皆様のご協力、ありがとうございました。今後も引き続き社会保障の充実のためのとりくみにご協力をお願いします。



※資格証明書とは・・・

保険料の滞納により国民健康保険証が発行されず、短期保険証や、「資格証明書」が発行されることがあります。

「資格証明書」は病院や薬局の窓口で提示しても保険給付を受けることができず、全額自己負担となります。このため、医療が必要な人が医療を受けることができない状態を生み出す、たいへん問題が多い制度です。

医療を受ける権利は、憲法にも規定された「生存権」です。所得の違いによる生命の差があってはなりません。

私たちは、この制度の全面廃止を求めています。

ご存知ですか？ 国保料減免制度

保険料の納付が困難になったときは、申請により保険料の減免を受けられる場合があります。申請・相談窓口は区役所保険年金課です。

種類	減免事由	減免割合
災害	災害、風水害、火災等の災害や盗難、横領により、資産の1/3以上の損害を受けた場合	被害の程度により、被災以後1年以内の保険料の50%～100%を減免
所得減少	今年中の見込み所得が420万円以下で、その所得が前年に比べて30%以上減少する場合	所得減少割合に応じて、所得割額の10%～100%を減免
低所得	今年中の見込み所得金額が法定軽減制度の所得基準に該当する場合	見込み所得金額に応じて、均等割・世帯割の20%～70%を減免