



千鳥橋薬局

新入職員紹介



左から尾内 善 薬剤師、城野 花名 薬剤師、武波 耕史 事務員、土井 義信 事務長

新事務長の土井と申します。私の健康のツボはバルーンダイエットです。写真をみてわかりますか。全部口でふくらましています。お腹すっきりになります。「健康のツボ見た」と言えばバルーン進呈します。

土井 義信

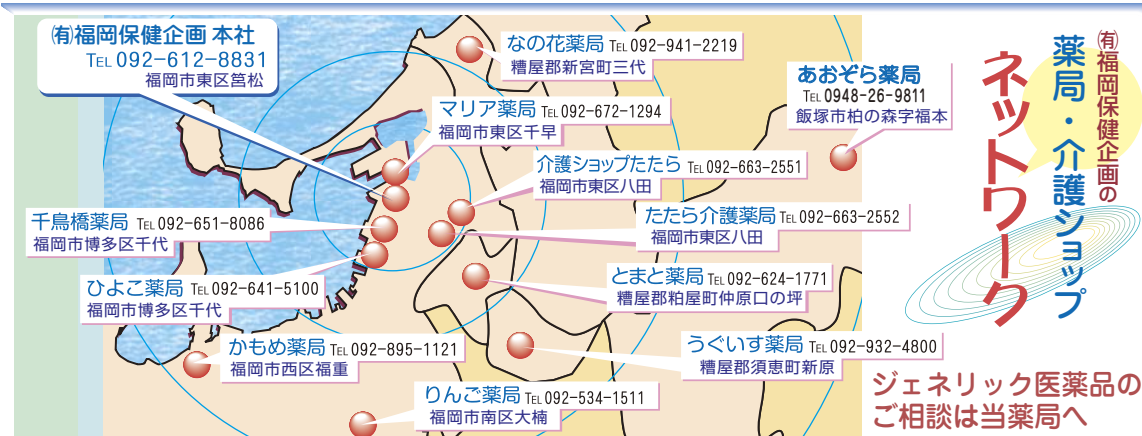
5月から千鳥橋薬局で働き始めた尾内です。千鳥橋薬局に来る前は3年間ほど OTC 薬、いわゆる「カウンターで買える薬」を売っているドラッグストアで働いていました。将来的には OTC 薬とお医者様から出されるお薬の両方に詳しくなり、様々なお薬の相談に答えられる薬剤師になりたいと調剤薬局に転職しました。しばらくは慣れない仕事と今までとは全く違うお薬に戸惑うばかりですが一日でも早く立派な薬剤師になれるように頑張ります。

尾内 善



初めまして。4月から千鳥橋薬局で薬剤師として働かせて頂くことになりました。私にとって薬局での仕事はすべてが新しいことの連続で、まだ不慣れなこともありますが、先輩方に教えて頂いたことをひとつずつ吸収して、少しでも患者さんのお役に立てるような薬剤師を目指して歩んで参りたいと思います。まだまだ至らない点も多いかと思いますが、何卒よろしくお願い致します。

城野 花名



ジェネリック医薬品のご相談は当薬局へ

健康のツボ

2009年 夏号

発行/ (有)福岡保健企画

No.42 2009年7月1日発行

●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

☆パパもママも薬局の仲間です

ボクたち
去年生まれた
赤ちゃんです。
(みんな同級生)健康が
一番!!メタボに
気をつけ
てネ!!わたし、もう、
ハイハイが
できるよ今月の
ツボ

- 逆流性食道炎 (2)
- 健康コーナーから(禁煙シリーズ 4) (5)

7月7日といえば七夕です。今年は二十四節気のひとつである小暑(しょうしょ)でもあります。小暑とは、夏至と大暑の間を指し、日増しに暑くなると言われています。

ここ数年は地球温暖化の影響もあり、蒸し暑い夏が続いています。新緑がまぶしい風薫る初夏という感じを受けなくなったのは私だけでしょうか。

暑さが厳しくなると少しでも涼しくなりたいと誰もが思います。昔の人の知恵から生まれた「打ち水」も涼を求めるひとつの方法です。地球温暖化が深刻になりエコが叫ばれる今日、打ち水も一役かってくれそうです。

8月6日、9日には64回目となる原爆記念日を迎えます。昔ながらの日本の習慣を思い起こしながら、身近な人と平和について語り合ひましょう。表紙の子供たちが豊かな心を持ち、平和の大切さを実感できますように。

福岡保健企画 常務取締役
田端 晃一

逆流性食道炎

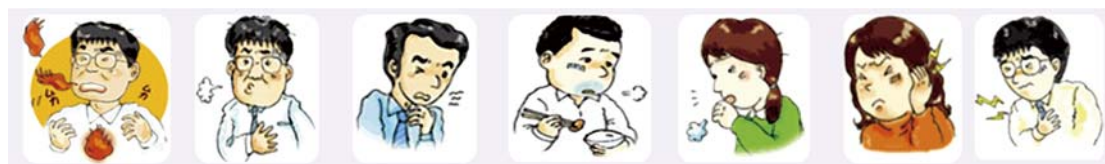
皆さん逆流性食道炎という病気をご存知ですか？逆流性食道炎は食生活の欧米化や高齢化により日本でも患者さんが増えてきています。そこで今回は逆流性食道炎についてご紹介したいと思います。



★逆流性食道炎ってどんな病気？

食道は食べ物を胃へ送る働きをしており、胃に送られた食べ物は胃酸によって消化されます。胃酸は強い酸で普段は胃から食道へ逆流しないようになっていますが、様々な原因により食道へと逆流してくることがあります。この逆流してきた胃酸の酸度が強かったり、逆流を何度も繰り返したり、逆流した胃酸が胃に戻らなかったりすると食道の粘膜が炎症を起こし、症状として感じられます。これが逆流性食道炎です。

★逆流性食道炎の主な症状は？



胸やけ ゲップ 喉のイガイガ 食べ物が胸につかえる 咳 耳の痛み 胸の痛み

等です。逆流性食道炎以外の原因も考えられますが、これらの症状が長く続く場合一度検査を受けましょう。

★逆流性食道炎の原因は？

- ・加齢による胃酸の逆流を防ぐ機能の低下
- ・食道や胃の蠕動運動の低下
- ・腹圧の上昇
- ・胃酸の分泌増加
- ・食物摂取量の増加



また、油っぽい物をよく食べる方、腰の曲がった方、太っている方等は逆流性食道炎になりやすいと言われています。

★診断・治療

逆流性食道炎かなと心配になったら、内科、胃腸科、消化器科を受診すると良いでしょう。

診断・診断は主に内視鏡検査で食道に炎症がないかを調べます。

その他、食道内の酸の状態を見る検査や、食道の動きを見る検査もあります。

治療・治療は薬物療法が中心になります。

治療薬は主に胃酸の分泌を抑える薬が使われ、また、食道の運動を改善する薬、粘膜を保護する薬、胃酸を中和する薬などが使われることもあります。

- ・薬を飲むと数日間でほとんどの症状はなくなりますが、食道の炎症がなくなったわけではないので、勝手に薬を飲むのをやめないようにしましょう。

※あなたは以下にあげる症状がありますか？
ありましたら、その程度を記入欄の数字（スケール）に○を付けてお答え下さい。

質 問	記 入 欄				
	ない	まれに	時々	しばしば	いつも
1 胸焼けがしますか？	0	1	2	3	4
2 おなかがはるがありますか？	0	1	2	3	4
3 食事をした後に胃が重苦しい(もたれる)ことがありますか？	0	1	2	3	4
4 思わず手のひらで胸をこすってしまうことがありますか？	0	1	2	3	4
5 食べたあと気持ちが悪くなることがありますか？	0	1	2	3	4
6 食後に胸焼けがおこりますか？	0	1	2	3	4
7 喉(のど)の違和感(ヒリヒリなど)がありますか？	0	1	2	3	4
8 食事の途中で満腹になってしまいますか？	0	1	2	3	4
9 ものを飲み込むと、つかえることがありますか？	0	1	2	3	4
10 苦い水(胃酸)が上ってくることがありますか？	0	1	2	3	4
11 ゲップがよくでますか？	0	1	2	3	4
12 前かがみをすると胸焼けがしますか？	0	1	2	3	4

その他、何か気になる症状があれば
ご遠慮なくご記入下さい。

合計点数 + + +
総合点数 =

(エーザイホームページより) 草野元康ら臨床と研究.82(2).379(2005)

全てのスコアにチェックをつけ、総合点数を出して下さい。

総合点数8点以上の場合
逆流性食道炎の可能性
があります。一度医師の診察
を受けましょう。

★生活で気をつけること

日常生活の注意点(食事)

- ・脂っぽいもの、甘いもの、刺激の強いものは控えましょう。
また、柑橘類、コーヒー、炭酸飲料なども控えましょう。
- ・食べた後すぐ横にならないようにしましょう。
- ・早食い、食べ過ぎはやめ、腹八分目を心がけましょう。
- ・寝る直前に物を食べたり飲んだりしないようにしましょう。

日常生活の注意点(生活)

- ・背筋を伸ばし前かがみにならないようにしましょう。
- ・お酒、タバコは控えましょう。
- ・就寝中お腹から頭にかけて高くしましょう。
- ・ベルトやガードル、帯などでお腹をきつく締めすぎないようにしましょう。
- ・重たいものを持ち上げるなどお腹に力を入れる動作は避けましょう。
- ・肥満を改善しましょう。



すこやか講座

～血糖値測定～

すこやか講座が5月13日、千鳥橋薬局待合室にて行われました。

まず、「血糖値」についての講義がパワーポイントで行われました。

その後、参加者の皆様の血糖値を、専用の機器を使い薬剤師が手助けをして測定を行いました。測定結果に基づいて、薬剤師が生活習慣などについてのアドバイスをしました。

参加者の皆様からは「今の自分の食生活はどうか?」「1日に必要なカロリーはいくらぐらいなのか?」などのご質問が寄せられました。



血糖のはなし

・自分の血糖をチェック!

何も食べていない時の血糖値

食後2時間の血糖値

過去1～2カ月の血糖値の良し悪しが分かる

評価	優
空腹時血糖値 (mg/dL)	80～110未満
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80～140未満
HdA1c (%)	5.8未満

・自分の1日に必要なカロリーを計算してみよう!

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

〈身体活動量の目安〉

- ・軽労作(デスクワークが主な人、主婦) 25～30kcal/kg 標準体重
- ・普通の労作(立仕事が多い職業) 30～35kcal/kg 標準体重
- ・重い労作(力仕事の多い職業) 35～ kcal/kg 標準体重

通常

男性 1,400 ～1,800 kcal

女性 1,200 ～1,600 kcal

あなたの1日に必要なカロリーは…

kcal



健康コーナーから

ニコチン置換療法

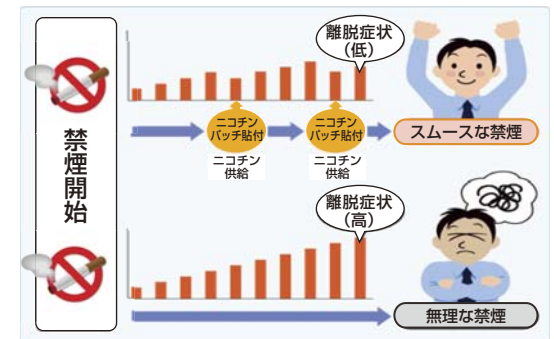
(禁煙シリーズ 4)



今回はいよいよ禁煙実施です。

ニコチン置換療法とは

- ①ニコチンをパッチやガムで少しずつ補給する
- ②禁煙による離脱症状(いらいらなど)を緩和
- ③ラクに無理なく体の依存を克服
- ④煙などからの有害物質の悪影響がない
- ⑤パッチやガムは薬局で購入できる



ニコチンの心理的依存を解消するには?

深呼吸 ストレッチ 音楽を聴く 電話をする
散歩をする 顔を洗う 入浴 シャワー 寝てしまう

口寂しさ解消にはつぎのようなものを口に含むとよい

ハブラシ 氷など 飲み物 細切り昆布
スティック野菜 ガム 飴



パッチタイプについて

- ・1日1回1枚貼る。ただし起床時に貼って就寝時にはとる。
- ・始めの6週間はステップ1タイプを使用する。
- 残り2週間はステップ2を使用する。
- ただし6週間目で禁煙を続ける自信がある時は終了してよい。
- ・切って使用しない

ガムタイプについて

- ・吸いたくなったらかむ。
- ・使用量を自己調整することでニコチンの摂取量をコントロールできる
- ・1日の使用個数を段階的に減らすプログラムで約12週間で禁煙に導く
- ・糖衣タイプのガム
- ・1個を15回位かんでほぼと歯茎の間に休ませることを繰り返し1個を60分で捨てる

パッチタイプが向いている人

- ◇1日1回貼るだけという簡単な方法を望む方
- ◇1日中吸いたいのを抑えたい方
- ◇禁煙を知られたくない方
- ◇短期に禁煙を達成したい方
- ◇歯やあごが弱くガムをかめない方



ガムタイプが向いている人

- ◇「吸いたいときかみたい」という対処的方法を望む方
- ◇突然吸いたくなるのを抑えたい方
- ◇禁煙時の口寂しさを紛らわせたい方
- ◇ニコチン量をコントロールしたい方
- ◇肌が弱くてパッチを使えない方



禁煙の決心がついた方は薬剤師にご相談ください。

ニコチン依存症ではない方の禁煙グッズも揃えていますので軽い気持ちでトライしませんか?

自分の力ではできそうにない方は禁煙外来を受診してじっくり取り組まれることをおすすめします。

薬局紹介

たたら介護薬局・介護ショップたたら

〒813-0031

福岡県福岡市東区八田 1-4-65

TEL 092-663-2552

FAX 092-691-5458

〒813-0031

福岡県福岡市東区八田 1-4-65

TEL 092-663-2551

FAX 092-661-2556



左から小林薬局長、小西事務員

たたら介護薬局 薬局長 小林 龍二

夏空がまぶしく暑さも日ごとに加わってきている今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

たたら介護薬局は開局して6年目になります。処方せんは、たたらリハビリテーション病院をはじめ、どこの病院でも対応しておりますのでお気軽にご相談ください。

また、医療機関などと連携し在宅訪問薬剤活動にもたいへん力を入れております。お薬の飲み方や副作用などわからない事がありましたら、ご自宅までお伺いし親切丁寧な対応で皆様のお薬に関する不安や疑問にお答えいたします。

これからも地域のかかりつけ薬局として、お子様からお年寄りまで皆様に選ばれる薬局を目指して頑張りたいと思います。お近くにお越しの際には、お薬以外の事でもかまいませんので是非お立ち寄りください。心よりお待ちしております。

オムツの配達をしています



左から、横山主任、中島、檜垣、木村、常岡、佐野の各スタッフ

元気になる店

介護ショップたたら

介護ショップたたらは、たたら介護薬局に併設して店舗があり、職員6名で介護保険適用の福祉用具のレンタル、販売や住宅改修相談の仕事をしています。また、保険適用外の用品、くつ、杖などの取り扱いや、おむつの宅配も承っています。福祉用具をご利用したい方、まずは、当ショップまでお気軽にお問い合わせ下さい。元気になる店・介護ショップたたらは、今以上に元気になるサポートをいたします。

中島 喜代二



ベッドの組み立て中です

全国B型肝炎九州訴訟 支援への取り組み

5月26日(火)



小宮弁護士 池永弁護士 梁井さん 榊原さん

患者の方々や弁護士をお招きして、全国B型肝炎九州訴訟のお話を聞きました。

原告の胸が詰まる境遇や、何よりも肝硬変・肝ガンを患い、一刻の猶予もないという訴えが、改めて私たちに支援を決意させました。

皆様にも、この訴訟の早期解決に支援を頂きたいと思います。支援の詳細は、弁護団ホームページの閲覧もしくは薬局スタッフにご相談下さい。

また、肝炎健診は無料で受けることができます。かかりつけ診療所にご相談下さい。

全国B型肝炎九州訴訟弁護団 <http://www.hbvq.info/>

春のウォーキング

5/9(土)



今回春のウォーキングは人工島（アイランドシティ中央公園）に行ってきました。

当日は真夏日でしたが、ウォーキングコースを歩き、隣接する花木園や国際交流庭園などを見てまわりました。青空講義では「メタボリックシンドローム」について講義、「疲れはからだの危険信号です!!」や「あなたの腸は元気ですか?」について“チェック表”を使いながら患者さまの相談を受けました。