

薬局紹介 なの花薬局

〒811-0111
福岡県粕屋郡新宮町三代 782-11
TEL 092-941-2219
FAX 092-941-2299



大塚薬剤師

なの花薬局は東区、古賀市、久山町に囲まれた新宮町に位置しています。

近隣の「たちばな診療所」の処方箋が主ですが、その他に、九大病院や和白病院、東医療センターなど20件以上のさまざまな医療機関からの処方箋も応需しています。

処方箋による調剤の他に、薬局では一般薬品や健康食品の販売、介護用品（杖・介護用靴・大人用おむつなど）を取り扱っています。また、たちばな診療所の往診をされている患者様へは「薬剤訪問」といってご自宅までお薬をお届けして、安心した服薬をお手伝いさせていただきます。お薬についてのご相談も承っておりますので是非お立ち寄りください。

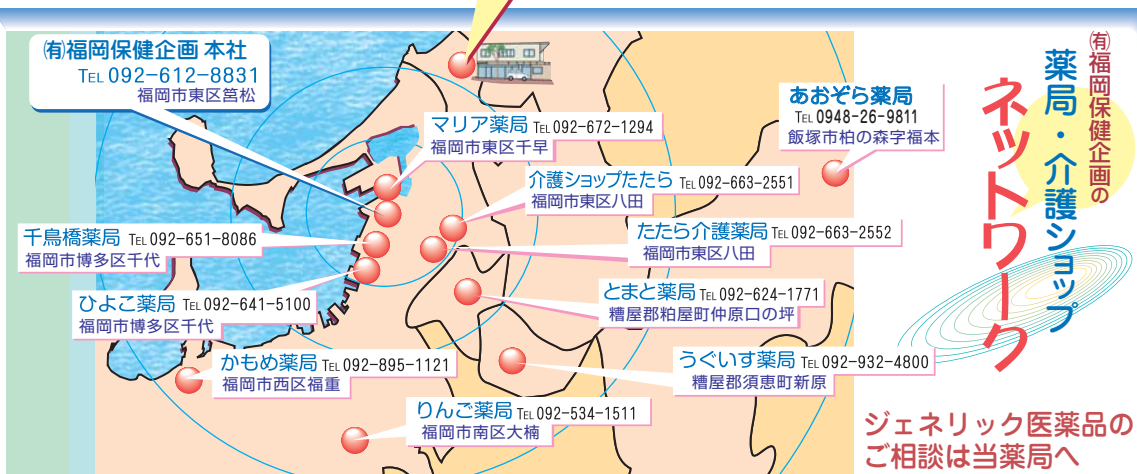
なの花薬局 スタッフ一同



境 薬局長

なの花薬局

TEL 092-941-2219
糟屋郡新宮町三代



健康のツボ

2009年 秋号



発行/有福岡保健企画

今月の
ツボ

新型インフルエンザへの備え

- 原水禁世界大会・長崎 4
- 健康コーナーから（禁煙シリーズ 5・最終回）
禁煙成功の秘訣 6
- すこやか講座 血流測定 7

No.43

2009年10月1日発行

- 発行責任者/専務取締役 辛川 俊明
- 連絡先/福岡保健企画本社 健康のツボ委員会
〒812-0061 福岡市東区宮松2-24-19
TEL: 092-612-8831

コスモス（阿蘇）
撮影：山崎 茂さん



目をはるこ

今年の7月22日、日本の陸地で見られるのは46年ぶりとなる皆既日食が観測されました。実際に見た人が一生に一度の経験と感激を表現されていました。いま、私たちの薬局が加盟する民医連の綱領改定が48年ぶりに行われています。私にとってはこちらの方も一生に一度のことで、民医連の歴史が次の世代にどのように引き継がれていくのかを見とどけられる機会になりそうです。



アメリカのサブプライムローンを発端とした世界経済危機も「100年に一度」と言われ、昨年の暮れから国民生活に深刻な影響を与え始めました。これには驚きましたが、この時の政府の的外れな「貧困、景気対策」にはもっと驚きました。さらに、景気対策と称した膨大な政府省庁関連の施設整備費や財界の要望を丸ごと取り入れた過去最大規模の補正予算が成立したことを知った時には、その無謀さに目をはりました。

ベルリンでの世界陸上男子100m決勝でボルト選手が9秒58の世界新をマークしたこと、白人至上主義のアメリカに黒人大統領が誕生して「核兵器のない世界」発言をしたこと、自民党政権が崩壊しそうなことなど、生きていると一生に一度のことや目をはるようなことは結構あるものだと思えます。

'09. 8.24 代表取締役 今富 浄子



千鳥橋薬局

新入職員紹介



橋本事務員 松尾薬剤師

はじめまして。7月から千鳥橋薬局でお世話になっています松尾勉と申します。以前は医薬品卸の会社で働いていましたが、患者さんと直に接する職場で働きたいと思い転職しました。今は新しい事の連続でまだ不慣れな部分が多いですが、これぞ薬剤師と思える職場で充実した日々が過ごせています。まだまだ半人前ですが、宜しくお願い致します。(松尾 勉)

千鳥橋薬局で事務員として勤務させて頂いております。薬局での勤務は初めてでして、覚える事も多く、毎日が新たな発見の連続です。早く薬剤師の先生方をサポートできるように頑張ります。よろしくお願いします。

(橋本 大輔)

医療人として、生命の大切さを知る



原水爆禁止世界大会

原水爆禁止世界大会に参加して

これまでに幾度となく平和について、原爆について学習する機会 was ありましたが、人間の創り出した核という力が地球にどれほどの脅威をもたらすのか、この世界大会によって思い知ることとなりました。

2日目に「地球環境と核兵器廃絶」という分科会に参加させて頂きました。その中で2つキーワードが出てきました。「核の冬」と「核の夏」です。あるシュミレーションによれば、核を50基使用することにより、地球の平均気温は-2℃下がるそうです。-8℃で地球に氷河期が訪れます。また、核爆発により空気中に大量の窒素酸化物が放出され、オゾン層破壊、地球温暖化が起こります。「核の冬」の後、「核の夏」が起こるというわけです。

現在、CO₂の削減が求められていますが、その削減目標は達成されるところか、ますます悪化しています。核の存在がさらに温暖化へ拍車をかけてしまうのです。核は投下された地域を破壊するだけでなく、地球全体の環境を歪めてしまいます。核の力が地球環境へ放たれないよう、核を開発し、その脅威を知っている私たち人間がなんとしてもくい止めなければならないと思いました。

城野 花名

長崎の原水爆禁止世界大会が始まった時、一番驚いたのは会場に集まった人の数でした。日本全国から「平和」への思いで集った志を同じくする人がこんなにもたくさんいるとは知らなかったからです。恐らく本当はもっと大勢いるのだと思うと開いた口がふさがらない思いでした。そしてその方達の全国での署名や抗議、自分も少しか参加した平和大行進などの活動、インドやロシアなどの日本国外で活動している外国の人の頑張っている話を聞いているうちに「世界にこんなにも平和を思い、活動している人達がいるのならいつの日か本当にこの世界から核兵器が存在しなくなる日がくるのでは」と思えるようになりました。前日までは「核兵器ゼロなんて不可能」と思っていた自分が・・・、そんな自分にも驚かされました。

尾内 善

今年4月、プラハにおいてオバマ米大統領が「核兵器のない世界を目指す」という演説を行いました。このことを受けて、今回の原水爆禁止世界大会では、国内外の参加者の多くがこの演説について触れて、核廃絶への期待感を表明していました。

私が参加した「核兵器廃絶と軍事費削減」という分科会では、全国の参加者から現在の貧困問題にかかわる報告が行われました。特に子どもや障害者、介護施設などの現状の悲惨さを報告する人が多く、弱者に貧困のしわ寄せがきていることを強く感じました。

全体としてオバマ演説の影響もあり、核廃絶の機運の高まりを感じました。ただ、達成目標が大きすぎたため、議論が抽象的になりがちで、もっと具体的な目標を立てる必要があるのではないかと思います。

武波 耕史



福岡保健企画では、命を大切にするイベントに多く参加しています。

新型インフルエンザはなぜ??大流行するのか??

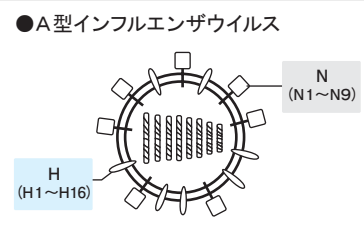
今まで流行したことがなく、人が免疫をもたない『新しいタイプのウイルス』によるインフルエンザです。
そのため【パンデミック】と呼ばれる世界的大流行を起こすのです。

※今 言われている
新型インフルエンザは・・・
H1N1 型です
一番おそれられているウイルスは、
H5N1 型です。

H5N1は、鳥の間ですでに流行をおこしている強毒性鳥インフルエンザウイルスです。突然変異を起こした場合、世界的大流行が心配されています。

インフルエンザウイルスってどんなもの?

ウイルスは、1mmの1/10,000以下の大きさで、自分だけでは生きていけません。A型、B型、C型の3つに分類されます。新型インフルエンザはA型が変異することで出現します。



A 型インフルエンザの表面には H (1～16) と N (1～9) の 2 種類の突起があり、その突起が様々に変異し色々なタイプのウイルスの型ができるのです



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
病原体	インフルエンザウイルス	多くのウイルスや細菌
感染経路	主に咳やくしゃみの飛沫感染 接触感染	主に、鼻や目を触ることで粘膜から体内に入る接触感染
症状	38 度以上の高熱 関節痛、筋肉痛などの全身症状 → 重症化しやすい (肺炎、急性脳症など)	発熱 鼻水、咳などの局所症状 → 重症化しにくい

今回の新型インフルエンザの症状は??

現在までの報告によると、症状は38度以上の発熱（89.5%）、咳（82.7%）、鼻水（59.6%）です。今まで同様、基礎疾患（糖尿病、呼吸器系、心臓に持病）のある人は重症化する可能性があります。

インフルエンザウイルスに感染したら・・・

潜伏期間 1～4 日（平均 2.5 日）	（この時期が一番うつしやすい） 症状はありません
発症 （3 日間、全身症状が続きます）	全身症状：高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状が突然現れます。 局所症状：その後、咳、鼻水症状が出始めます（長引くことがあります。）
発症から 7 日前後	軽快します

日常生活でできることは??

●手洗いとうがいをしましょう

手についたウイルスは、石鹸では殺せません。石鹸で洗った後、同じくらい時間をかけて。

●水で洗い流しましょう!!

タオルより、ペーパータオルでふきとるのがいいでしょう。

●咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみをする際には、口と鼻をティッシュで押さえましょう。

大切なのは、そのウイルスのついたティッシュを、フタつきゴミ箱（ビニール袋でも可）で閉じ込めて捨てることです!!

●マスクをしましょう

最近話題の使いまわせるマスク（全種類ではありません！不織布製マスクは原則使い捨てです）は、陰干しをすれば一定期間繰り返し使えます（くわしくはスタッフにおたずね下さい）。それは、ウイルスが人や動物に入り込まないと約12～24時間で生きていけなくなるので感染できなくなるからです。

注意!

マスクは、外すとき表面にウイルスが付いているかもしれないので、ヒモを持ってはずしましょう。



薬局からお伝えしたい薬のこと

季節性インフルエンザに対する抗ウイルス薬は

1) アマンタジン、2) ノイラミニダーゼ阻害薬（商品名；タミフル、リレンザ）の2種類あります。

タミフルやリレンザは、ウイルスが細胞から出て増殖するのをふせぐと言われています。これらのお薬は、症状を治すのではなく、症状が続く期間を短くする効果があります。

また、肺炎などを予防するお薬ではありません。

「麻黄湯」という漢方薬が処方されることもあります。

今回の新型インフルエンザでは、タミフルなどの抗インフルエンザ薬で効果が出ています。

タミフルと10代の異常行動の関連については因果関係がはっきりしていませんが、医師の説明、両親の承諾のもとでタミフルを処方する場合があります。

小児科学会でも、1歳未満を含め10代の患者でも（先生の判断ですが）両親の承諾のもとタミフルを使用することが報告されています。

薬に注意!

家にある熱さましは飲まない

熱が出たとき市販の熱さましや、風邪のときにももらった薬が残っていても飲まないでください。インフルエンザの時には、避けたほうが良い薬もあります!!
飲む前に、早めに病院受診をしましょう。



手洗いミスが発生しやすい部位



頻度が高い 頻度がやや高い
ビケンワクチンニュース2009年9月号より



健康コーナーから

禁煙成功の秘訣 (禁煙シリーズ 5)



禁煙を始めてしばらくはタバコの誘惑に負けそうになりますが、対処法を知っておくと挫折しないで続けられます。特に禁煙2～3日が強く出ます。今回はくじけそうになった時の対処法を紹介して禁煙成功の参考にさせていただきたいと思います。



◎禁煙開始直後の禁断症状（離脱症状）の対処法

- ・タバコがほしい・・・冷水を飲む 深呼吸 ガムやスルメをかむ
- ・イライラ落ち着かない・・・リラックスできる音楽を聴く
- ・体がだるい眠い・・・軽い運動 十分な睡眠
- ・頭痛がする・・・足を高くして仰向けに寝る



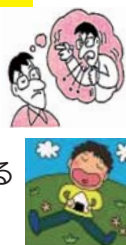
◎吸いたい気持ちのコントロール

- ・生活習慣の見直し・・・朝一番の行動順序を変える アルコール・コーヒーを控える
- ・環境を改善・・・喫煙具を全て処分する 宴会にでない
- ・喫煙の代わりに行動実行・・・水やお茶を飲む ガムをかむ
- ・「吸いたいけど今回はやめよう」と自分に言い聞かすことで気持ちをコントロールする



◎禁煙してよかったことを思い浮かべる

- ・咳や痰が少なくなり呼吸も楽になる
- ・口中が気持ちよくなる
- ・肩こりが軽くなり顔色もよくなる
- ・食べ物がおいしく胃の調子がよくなる
- ・だらだら過ごさない
- ・洋服や髪の毛のタバコの臭いなくなる



体重が増えるのではと心配なかたへ

・禁煙することによって・・・味や香りの感覚が正常になる⇒食事本来の味がわかるようになって食欲が増す⇒胃腸の動きが回復する・・・これらの理由により、体重増加が約2kg程度で本来の体重にもどるのですが、

それ以上に太る場合は、間食をやめ3食きちんととり、アルコールやジュースなど高カロリーな食品を控えるようにしましょう。



禁煙すると・・・

- 20分後 血圧、脈拍、体温が正常近くなる
- 8時間後 運動能力が改善
- 24時間後 心臓発作の確率が下がる
- 48時間後 臭いと味の感覚が復活し始める
- 48～72時間後 ニコチンが体から完全に抜ける
- 72時間後 気管支の収縮がとれ呼吸が楽になる
- 2～3週間 血行が改善し肺活量が30%増加
- 1年未満で 咳、全身倦怠が改善する
- 5年で 肺ガンの確率が半分に減る
- 10年で 前がん状態の細胞が修復される

(American Ulg associationのパンフより)



どうしても自分の力では挫折するという方は病院の禁煙外来を利用していただろうでしょう。健康保険を使って大体3か月で15000円位かかります。お医者さんの支援が禁煙を後押ししてくれます

今回で禁煙シリーズは終わりますが、私も禁煙経験者ですので禁煙のメリットを十分体感しています。ぜひ健康な体を取り戻してください。

千鳥橋薬局

すこやか講座

～血流測定～



すこやか講座「血流測定会」が8月26日、千鳥橋薬局待合室にて行われました。

参加者の皆様の血流を専用の機械で測定しました。それに基づいて、薬剤師が生活習慣などについてアドバイスをを行いました。参加者の皆様からは「自分の食生活と血流の関連はあるのか?」「普段における生活での注意点は?」などのご質問が寄せられました。そして、「大変為になってよかった」「次回も必ずくるよ」などのうれしいご感想もいただきました。



健康まつり開催!

10月3日(土曜日) 午後1:00より

●場所 直方診療所 ●参加費 500円

10月18日(日) 11:00～15:00

●場所 新室見診療所 ●参加費 無料

10月24日(土) 12:00～

●場所 大楠診療所

11月1日(日) 11:00～15:00

●場所 マリア薬局横駐車場・城浜診療所内

●入場無料

千鳥橋病院40周年記念 健康まつり

11月15日(日) 10:00～14:30

●場所 千代保育所園庭 ●参加費 無料

健康チェックやバザー、イベント、展示、模擬店など各会場で多彩な催しがあります。

お知らせ

ふるってご参加ください!



10月1日(木) つばき薬局(直方) 開局
10月31日(土) 秋のウォーキング(天鳴ダム、脇田温泉)
11月14日(土) 参加費は無料です
宮近整形外科 転倒予防体操講座
講演「目の病気の話」なかむら眼科院長
11月中旬ごろ 参加費は無料です
すこやか講座「便秘について」



くわしくは最寄りの薬局で