

Health tips

# 健康のツボ

夏号

Vol.70

Summer 2016

福岡保健企画

今月の  
ツボ

## かかりつけ薬剤師制度が 始まりました

### 漢方シリーズ

漢方薬で「疲れ」を治す!  
あなたは「疲れて」いませんか?

### 応急処置Q&A

熱中症の応急処置

### トピックス

昭和の森・宇美八幡ウォーキング  
新入職員ご紹介  
経口補水液の紹介

### 店舗紹介

介護ショップたたら

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>



平成28年4月より

# かかりつけ薬剤師制度

## が始まりました

### 「かかりつけ薬剤師」とは？

みなさまにもかかりつけの医師（主治医）がいる方が多いと思いますが、それに似たイメージです。同じ薬剤師が薬をお渡しすることで、薬剤師はその患者様のことをよく理解し、よりの確な説明や提案ができるようになります。みなさまも顔見知りで、自分のことをよく分かってくれている薬剤師から薬をもらうことで、安心感を得られた方も多いのではないのでしょうか。

このことをあらためて、はっきり言葉で表わしたのが「かかりつけ薬剤師」です。薬剤師が多くいる薬局では、なかなか同じ薬剤師が続けて薬をお渡しする機会がありませんでしたが、この制度を利用することで、自分のかかりつけ薬剤師（担当薬剤師）を持つことができます。



### 「かかりつけ薬剤師」制度の利点

これまでの薬の内容、検査結果、病状、副作用、他科受診や併用薬、飲んでいるサプリメント、生活環境や体質などの経過をよく分かった担当の薬剤師が、継続的に対応するため、より個々の患者様に合った、きめ細やかな説明や提案ができます。また、必要に応じて医師と連携いたします。

担当の薬剤師ができることで、お薬の事だけではなく、体調や食事の管理など健康全般の相談が気軽にできます。以前の病状や、これまでの経過など、何度も説明する必要がなくなります。

薬のことで困った時、分からないことがあった時は、薬局の営業時間外でも電話で相談できます。

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| <p>きめ細やかな説明や提案ができます</p> | <p>医師と連携できます</p>        |
| <p>健康全般の相談が気軽にできます</p>  | <p>薬局の営業時間外でも相談できます</p> |

### 「かかりつけ薬剤師」制度の対象となる方

どの患者様でも「かかりつけ薬剤師」制度を利用できますが、必要性からいえば、定期的に薬局にいられている方で、病状の安定していない方、副作用の出やすい薬を服用されている方、薬の数が多く服用がうまくできていない方などが中心となります。このような患者様へは、薬剤師から声をかけて、「かかりつけ薬剤師」の説明をさせていただきます。



## よくあるご質問

### Q-1 どうすれば「かかりつけ薬剤師」が持てるの？

「かかりつけ薬剤師」が必要と思われる患者様へは、薬剤師の方から声をかけさせていただきますが、患者様ご自身で必要と思われる場合は、薬剤師へご相談して下さい。薬剤師から説明をさせていただきます。その上で納得された場合は、同意書へのご署名が必要となります。



### Q-2 「かかりつけ薬剤師」は必ず持たないといけないの？



患者様が必要と判断された場合だけです。薬剤師から声をかけられても、不要と判断したり、納得がいかない場合は、無理に持つ必要はありません。

しかし、この制度は患者様のよりよい療養のためですので、薬剤師から「かかりつけ薬剤師」の説明があった場合は、よく説明を聞かれて、分からないことは質問して、ご納得していただければ幸いです。

### Q-3 費用がかかるの？

薬局の規模などによって異なりますが、保険が適応されますので、実質的には下記の金額が負担増となります。

- 1割負担の方で、およそ20円～30円
  - 2割負担の方で、およそ40円～60円
  - 3割負担の方で、およそ60円～100円
- 公費をお持ちの方は、負担はありません。



かかりつけ薬剤師に関するご質問など  
お気軽にご相談ください

漢方シリーズ

漢方薬で「疲れ」を治す!

あなたは「**疲れて**」  
いませんか?

## 疲れの原因は?

「睡眠不足」「ストレス」「栄養不足」「病気」などがあげられます。

「疲れ」は体の悲鳴なのに、つつい見逃し、がまんしてしまいます。若い時は、睡眠をとただけで「疲れ」は回復しますが、この回復力は、加齢とともに低下していきます。何もせずに放っておくと「気力」や「食欲」が低下し、回復するどころか「疲れ」はどんどん蓄積され悪循環になってしまいます。また「疲れ」は目に見えない「免疫力」も低下させています。このため病後の免疫力を高める目的としても「疲れ」に使用される漢方薬が使われることがあります。

## まずは自分で!

日々の睡眠や休息を意識してとり、規則正しい生活リズムを維持し、栄養バランスの良い食事をとりましょう。



「疲れ」がとれず続く場合は、漢方薬をためしてみましょう。

## 一般的に「疲れ」に効果のある漢方薬

### 補中益気湯

ホチュウエキキトウ

全身の倦怠感・気分の落ち込みや食欲不振の方におすすめする漢方薬です。



全身の倦怠感・気分の落ち込み

### 十全大補湯

ジウゼンタイホトウ

全身の倦怠感、手足が冷える、顔色が悪く皮膚がかさかさして貧血傾向の方、病後の体力低下におすすめする漢方薬です。病後や手術後の全身衰弱、特に薬の副作用などで貧血のある方は効果的です。



全身の倦怠感・貧血

### 人參養栄湯

ニンジンヨウエイトウ

十全大補湯に似ていますが、病気等で体力が低下し、食欲不振で、貧血気味、動悸や咳がでたり、熟眠感のない方におすすめします。



全身の倦怠感・咳・動悸

夏バテによる「疲れ」に効果のある漢方薬

**清暑益気湯** セイショエッキトウ

暑さによる全身倦怠感、食欲不振、夏やせする方におすすめの漢方薬です。比較的体力が低下した方で、食欲不振、軟便、尿量減少、自然発汗、手足の熱感を伴う場合にもちいられます。



漢方薬の「疲れ」の治療法は、だれもがもっている免疫力やいろいろな体の機能を活性化し補って改善していきます。

**飲んですぐに元気になる栄養ドリンクとはちがいますので最低2週間ほどは服用してください。**

**免疫力アップ!**

**補中益気湯・十全大補湯・人参養栄湯**

補中益気湯・十全大補湯・人参養栄湯はニンジンとオウギが入っており、さらにビャクジュツがこの効果を手助けします。これらの漢方薬は、気力と体力を補い免疫力をアップさせます。そのため、がん治療後の全身倦怠感、免疫機能の低下に用いられる事もあります。



ニンジン  
人参  
(オタネニンジンの根)



オウギ  
黄耆  
(キバナオウギまたはナイモウオウギの根)



ビャクジュツ  
白朮  
(オケラやオオバナオケラの根茎)



がん治療をされている方は、漢方薬を安全に取り入れていくために、必ず医師にご相談ください。



いざという時に!

# 応急処置 Q & A

## ～熱中症の応急処置～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、適切な予防をすれば防ぐことができます。予防に努めることが大切です。もし熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

### Q 熱中症とは?

A 室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさなど様々な障害をおこす症状のことです。ひどい時には、けいれんや意識の異常などをおこします。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



### Q 熱中症になりやすいのはどういう時? どんな人?

A 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

高齢者や子ども、障害のある方は特に注意が必要です。高齢者は暑さや水分不足に気付きにくく、さらに暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

### Q 熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ避難させる → エアコンの効いた部屋、風通しのよい日陰などで安静に。
2. 衣服をゆるめ、身体を冷やす → 特に**首の周り、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。**
3. 水分・塩分を補給する → **少しずつ、頻回**にとってください。

**自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!**

### Q 熱中症の分類と対処方法

| 重症度 | 症状   | 対処                            | 医療機関への受診                      |
|-----|--|-------------------------------|-------------------------------|
| ↓   | めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ                                 | 涼しい場所へ移動・安静・水分補給              | 症状が改善すれば受診の必要なし               |
|     | 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下                       | 涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 | 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要 |
|     | 意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい、会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど) | 涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 | ためらうことなく救急車(119)を要請           |

## おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

# 昭和の森・宇美八幡ウォーキング 5/14 (土)



◀山浦先生による  
あおぞら講義

小川がきらめく  
昭和の森



さわやかな初夏のウォーキングを  
楽しめました!!

宇美八幡宮にて

## 新入職員ご紹介



みなみどう ゆうすけ  
**南堂 佑介**

早く一人前の薬剤師となつて地域貢献できるように精進していきますので、これからよろしくお願ひします。



まつお はやと  
**松尾 勇人**

はるばる朝倉から通う、一歳半の男の子のパパです。「気は優しくて力持ち」をモットーに、今日も元気に走り回ります。

## 熱中症を予防しよう 経口補水液の紹介



経口補水液(特別用途食品 個別評価型患者用食品)  
**OS-1(オーエスワン)・OS-1ゼリー**



ゼリータイプ

軽度から中等度の脱水状態の方の水、塩分などの電解質を補給・維持するのに適した患者用食品です。そしゃく・えん下困難な場合にはゼリータイプを用いることができますが、医師とご相談の上、使用してください。

3ヶ月頃から飲める乳幼児向け  
**アクアライトORS**



pHを5.5に上げています。虫歯にも配慮されています。天然果汁を配合した飲みやすいリンゴ風味です。

### 注意



**一気に飲まないで**  
ゆっくりと少しずつ  
飲んでください。

### 薄めたり、混ぜたりしないように

調整されていますので薄めたり、何かを混ぜたりすると必要な電解質が補給できない場合があります。また、吸収の速度にも影響がります。氷や砂糖もダメです。

高血圧や糖尿病、腎臓病などの疾患をお持ちの方はかかりつけの医師に相談してください。

## 店舗紹介

# 介護ショップたたら

〒 812-0061  
 福岡市東区筥松2丁目24-19  
 TEL 092-612-8811 FAX 092-612-8818  
 kaigos-tatara@fhkph.co.jp

介護ショップたたらは、たたらリハビリテーション病院前のたたら介護薬局内と、箱崎駅近くの筥松地区の2ヶ所で「元気になる店」をモットーに、毎日元気に営業をしています。福祉用具のレンタルと販売・住宅改修、おむつ販売が主な業務です。

また5月から、新入職員として「松尾勇人」が加わりました。業界経験も長く、力仕事も朝飯前です。総勢7名の介護ショップたたらを今後ともどうぞよろしくお願い致します。

おむつのことや介護全般に関することは何でもお気軽にご相談ください。



長橋 弘喜 (課長) 金子 美沙 (事務) 中島 喜代二 (営業) 佐野 大地 (主任) 松尾 勇人 (営業) 横山 弘光 (営業)

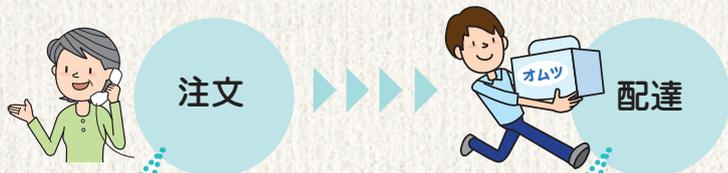
福祉用具の  
レンタル・販売

住宅改修

おむつの配達

## 紙おむつをお宅まで配達します

おむつサービスご利用の流れ



### お電話下さい

配達希望日の3営業日前まで  
 お願いいたします。

**092-612-8811**  
 介護ショップたたら

### 配達時間

月～金 9:30～17:00  
 土 9:30～13:00

※日・祝日はお休み  
 ※受取りに印鑑のご準備を

ご存知ですか?

**福岡市**  
**おむつサービス**

おむつが必要な高齢者に定期的に配送し、その費用の一部を福岡市が助成します。

### 対象者

要介護3～5でおむつが必要な  
 65歳以上の方

### 助成限度額

介護保険料の段階に応じて  
 限度額が異なります

●お申し込み、お問合せは  
 各区役所の介護保険課へ

## おむつの種類のご紹介

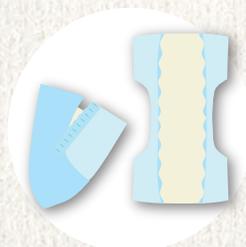
お体の状態や生活リズムなどを把握した上で、アウター(外側のおむつ)やインナー(内側のパッド)を選んだり、組み合わせて使うことが大切です。

### ●アウター(外側のおむつ)



自分の力で上げ下ろしができ、トイレにいける方に適したパンツタイプや、介助の方がかえやすいテープ止めタイプなどあります。

### ●インナー(内側のパッド)



外側につけるテープ止めタイプやパンツタイプのおむつの中に入れて使うパッドです。タイプによって商品の大きさ、吸収力は様々です。