

Health tips

健康のツボ

秋号
Vol.67

Autumn 2015



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

よく耳にするのだけど、いまさら聞けない「緩和ケア」って? 2

在宅シリーズ お薬をお届けします 薬剤訪問 4

薬剤師さんへインタビュー 薬剤訪問について 6

原水爆禁止2015世界大会・薬学夏の学校 7

薬局紹介 つばさ薬局 8

身近にある漢方シリーズ

漢方薬に使われているキキョウ(桔梗)

秋の七草として昔から親しまれているキキョウは、7月～10月ごろまで咲く花で、自生品は青紫色のものが主流です。日本各地、朝鮮半島から中国東北部にかけて広く分布します。キキョウの根の薬効は咳や痰、のどの痛みを鎮めしわがれた声になった時などに用います。多くのサポニンが含まれ、有効成分トリテルペノイドサポニンは粘り気のある痰を薄めて痰を体外に排泄する作用と体内にたまっている膿を排泄する作用があります。また炎症を抑える作用もあります。一般的には他の生薬と調合され漢方薬として使用されます。

主な漢方薬 : ききょうとう 桔梗湯 けいがいれんぎょうとう 荊芥連翹湯 せいはいとう 清肺湯 ぼうふうつうしょうさん 防風通聖散 etc.



福岡保健

検索

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

よく耳にするのだけど、いまさら聞けない…

「緩和ケア」って？

みなさんは「緩和ケア」という言葉をご存じですか？

中には、「がんの治療ができなくなった方が受ける医療？」あるいは「末期がんの患者さんが受ける医療では？」と思われるかもしれませんが。

今までのがん医療の考え方では、がんを治すといったことに重点が置かれ、医療機関でも患者さんの「不安」や「つらさ」に対して十分な対応ができていませんでした。

しかしここ最近では患者さんががんの治療と同じように、日々の生活をどのように行なっていくかといった「生活の質」も重要と考えられてきています。

緩和ケアとは、がんなど重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアとされています。

(日本緩和医療学会「市民に向けた緩和ケアの説明文」より一部抜粋)



医師
平田 清

たたら
リハビリテーション病院
〒813-0031
福岡市東区八田1-4-66
☎ 092-691-5508

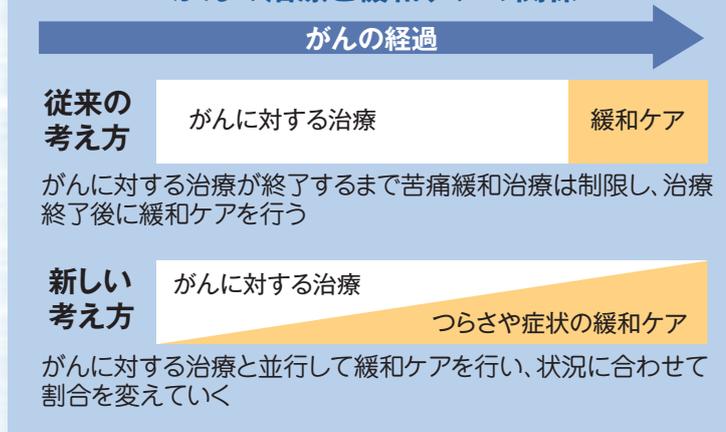
Question 1

緩和ケアはいつ受けるの？

緩和ケアをがんが進行した患者さんが受けるケアと思い、緩和ケアを開始する時期が遅れてしまう患者さんやご家族は少なくありません。もちろんのことですが、緩和ケアを受けるのに早すぎたりあるいは遅すぎたりといったことはありません。一人で悩まずに信頼できる医療機関へ相談するとよいでしょう。

緩和ケアはがんが進行してからだけでなく、**がんと診断されてから必要に応じて治療が行われます。**

がんの治療と緩和ケアの関係



出典「国立がん研究センターがん情報サービス」

Question 2

緩和ケアを受けるには？

緩和ケアは、がんの治療状況、入院・外来、在宅療養などは問わずいずれの状況でも受けることができます。緩和ケアについて話を聞きたい、緩和ケアを受けたいときは担当医や看護師あるいは病院のソーシャルワーカーに相談されてみてください。また、全国にある{がん診療連携拠点病院}の「がん相談センター」や「医療連携室」で情報を得ることも可能です。

Question 3

がんの痛みに対する薬は？

緩和ケアでは、痛みを取り除くことに重点が置かれています。がんに対する痛みのほとんどは、鎮痛薬を適切に使用することにより取り除くことができます。痛みの原因、程度、個人差により適正に薬の種類や量を変えていきますので痛みを我慢せずに主治医と相談していくことが重要です。

Question 4 医療用麻薬って大丈夫？

痛みの状況に応じてしばしば「医療用麻薬」を使用することがあります。医療用麻薬はがんの痛みに大変有効で、使用量に上限がなく、痛みが強くなれば症状に応じて薬の量を増やすことができます。

しかし、麻薬のイメージから「中毒」や「最後の治療に使う薬」といった誤解を持たれている方も少なくありません。医療用麻薬は痛みがある状況で使用すると中毒にならないことが実証されています。また一般的な副作用として、吐き気・嘔吐、眠気、便秘等が現れることがあります。いずれもその症状に対する薬などの対症療法があるため、我慢せずに主治医へ相談してください。



Question 5 緩和ケアチームって？

がん治療と合わせて行われる緩和ケアは、主に「緩和ケアチーム」が担当し、担当医や看護師などと協力して行われます。



日本緩和医療学会 緩和ケア.net より引用

がんバッチン元気隊

がんの撲滅と早期発見・早期治療の大切さを広くみなさんに知ってもらうため、毎年博多どんたくのパレードにたたらリハビリテーション病院の職員、緩和病棟のスタッフの方々に混じって福岡保健企画の職員も参加させてもらっています。



在宅シリーズ

ご自宅や介護施設へ

お薬をお届けします

薬剤訪問

薬剤訪問をおこなっている薬局では薬剤師がご自宅や高齢者施設などに直接訪れ、お薬をお渡ししています。お薬のお渡しだけでなく、お薬の管理、薬のご説明や相談に応じ、医師や看護師と報告しあい連携しております。



お薬でお困りのことはありませんか？

薬を飲み忘れてしまう

薬をしっかり飲んでいっているつもりだけど、たくさん残ってしまう。または、足りない。



薬を分けるのがたいへん

いくつかの病院から薬をもらっていて、飲むのがめんどろ。



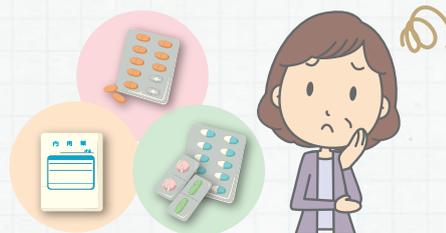
体が不自由で…

体が不自由なので、薬が思うように飲めない。



ご家族がたいへん

- 薬が多すぎて整理ができない。
- 家族が薬を管理しているけど、時間がかかってたいへん。



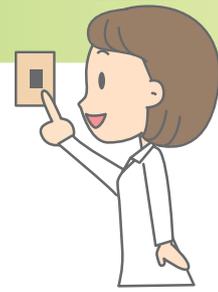
こんな時は、薬剤訪問を活用しましょう。





ご自宅に薬剤師がおうかがいします

薬剤師がご自宅を訪問して、薬を飲み間違えないような工夫をしたり、たくさんのお薬をまとめたり、薬が飲みやすくなるように剤形をかえたり、効果があるかなどを聞いてさまざまなご提案をします。



実例①

薬が多すぎて整理ができない

Aさんは、内科から6種類、整形外科から4種類の内服薬が処方されていました。飲み方がいろいろあって、飲み忘れや、飲み間違いが多くなり、薬が残っていくようになりました。

- 飲み方ごとに1包化することができます



- さらに、朝、昼、夕、寝る前などとカレンダーにします

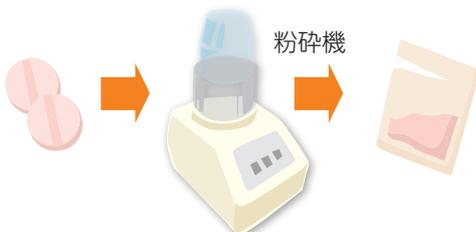


実例②

薬が思うように飲めない

Bさんは、脳梗塞の後遺症で、錠剤やお水を飲み込む時にむせることが多くなりました。

- お薬が粉にできるかどうかを調べて粉砕します



- 溶けやすいお薬に変更したり、薬の製剤を変更します



- その他、お湯で溶かす方法やとろみ剤を使ってむせずに飲める方法を指導します

ポイント

薬剤師がご自宅へ訪問する場合、医師の了解が必要になります。薬代の他、別途負担金が発生する場合があります。



詳しくは薬剤訪問をしている薬局へおたずね下さい。

福岡保健企画ではすべての薬局で薬剤訪問をしております。詳しくは8ページを



薬剤師さんに

インタビュー

～薬剤訪問について～



マリア薬局
薬剤師 山田 祥慎

Q 在宅訪問をしてみたの感想は？

A お薬が正しく飲める手助けになれば幸いです。

患者さんによって求めているものが異なるので、患者さんがどうしたいのか？どうすると患者さんが納得できるか？など患者さんそれぞれに対応するのは大変ですが、正しくお薬が飲める手助けになれば幸いです。



Q やりがいは？

A 喜んでもらったときうれしく感じます。

患者さんが希望する方法は必ずしも良い方法とは限らない場合があります。その時は、よく話を聞いて相談していきます。その結果として患者さんから薬が飲みやすくなった・分かりやすくなったなど喜んでもらったときはうれしく感じます。

Q どんなことをしている？

A 薬の管理の仕方は患者さんにより様々です。

患者さんによっては何の薬か薬のシートを見て服用したい方や数が多くて困るからまとめて飲みたい方などいろいろです。患者さん自身が正しく飲める方法を相談していきます。

例えば、数が多くて複雑な飲み方の場合にはパックにまとめて、なるべく少ない回数で飲めるようにします。目が悪くて文字が見えにくい方には色線で朝昼晩を色分けしたり、日付を書いてカレンダーのようにしたりします。また目が見えない方には手触りで分かるようにテープを貼ったり、輪ゴムを巻いたりして、患者さんが理解・納得して正しくお薬を飲んだり使用していけるようにしていきます。



Q 今後の目標

A 患者さんからの相談に正しく答えられるように信頼される薬剤師になっていきたいと思っています。

また必要に応じて医師やヘルパーなどと連携をとり、より患者さんのためになる医療を取り組んでいけるようになりたいと思っています。



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

原水爆禁止2015年世界大会 8/7-9

私たちは今回、原水禁世界大会に初めて参加しました。日本全国、世界各国から核兵器廃絶の願いを持つ人々が集まっており、その迫力を肌で感じました。また、参加者の年代も幅広く、自分より若い方々が声を上げ真剣に取り組んでいる姿が印象に残っています。

世界から核兵器を無くすということは簡単なことではありませんが、それでも、少しずつでも、何かしなければ何も変わらないという姿勢を彼らから学びました。



会場はものすごい熱気に包まれていました

原水禁世界大会1日目の様子

核兵器に怯えることのない
平和な世界がいつか実現することを
心から望みます

多くの若者が参加し、
声をあげました



山浦 伊織

秋本 啓太

薬学夏の学校 in 鹿児島 8/29-30

薬学夏の学校は今年で22回目を迎え、将来を担う若手の薬剤師が集い、学習や交流を行う研修の場です。

薩摩庵のかるかん、さつま揚げの工場、京セラのメガソーラー、知覧の特攻平和会館と見学しました。その中でも特攻平和会館は、私たちにとってとても衝撃的なものでした。知覧から飛び立った兵士1人1人の写真やその兵士たちの遺書・遺品・遺髪が展示してあり、私達と同年代や、それよりも若い10代の少年たちが敵の船体に突入するため過酷な訓練を行い自身の死にゆく日が決まっているのはどのような気持ちか想像もできませんでした。

また、特攻の母と呼ばれる鳥濱トメさんのお孫さんからトメさんの見てきた特攻隊の真実というテーマで講演して頂きました。平和会館ではわからないことを教えて頂きとても貴重な体験が出来ました。研修の中で薬学生、同年代の薬剤師、先輩薬剤師の方々との交流もあり、良い刺激ももらえ充実した2日間でした。



▼一面に広がる
メガソーラー



▲メガソーラーの解説に
聞きこむ

薬局紹介

つばさ薬局

〒 822-0034
直方市大字山部491-15
TEL 0949-23-8118 FAX 0949-23-8119
tsubasa@fhkph.co.jp



堺 真佐子(薬局長)



井神 幸枝(薬剤師)



澗上 佳子(事務)



直方駅のすぐ裏手で、アクセスがしやすい



待合室では健康増進に役立つグッズを販売

つばさ薬局はJR直方駅から徒歩約5分の場所に位置し、直方診療所の前にあります。スタッフは、薬剤師2名、事務1名すべて女性です。病院や近隣のクリニック等の処方箋の受付や、ご自宅、施設などへの薬剤訪問も行っております。また、直方診療所では禁煙外来もありますので、薬剤師が禁煙のサポートをしています。健康保健で禁煙をご希望される方はぜひご相談ください。



福岡保健企画ではすべての薬局が薬剤訪問をしております

(株)福岡保健企画のネットワーク

(株)福岡保健企画本社

福岡市東区筥松
☎092-612-8831

ちどり薬局

福岡市博多区千代
☎092-651-8086

かもめ薬局

福岡市西区福重
☎092-895-1121

くるみ在宅薬局

福岡市博多区千代
☎092-631-7200

ひよこ薬局

福岡市博多区千代
☎092-641-5100

りんご薬局

福岡市南区大楠
☎092-543-1511

マリア薬局

福岡市東区千早
☎092-672-1294

なの花薬局

糟屋郡新宮町夜白
☎092-941-2219

つばさ薬局

直方市大字山部
☎0949-23-8118

あおぞら薬局

飯塚市柏の森字福本
☎0948-26-9811

たたら介護薬局

福岡市東区八田
☎092-663-2552

介護ショップたたら

福岡市東区筥松
☎092-612-8811

とまと薬局

糟屋郡粕屋町仲原口の坪
☎092-624-1771

うぐいす薬局

糟屋郡須恵町新原
☎092-932-4800