

決めよう、1つの薬局に

ひらやく会報

編集
平成28年10月
一般社団法人
枚方市薬剤師会
広報委員会
枚方市野本町
2丁目13-13
Tel:072-840-9400
Fax:072-840-0137
http://www.okusuri-
hirakata.jp/

皆さんは日頃健康や薬などについて気になることがある時、誰に相談されていますか？
かかりつけのお医者さんに相談したいと思っても、診療時間でなかったり、先生がつかまらなかつたりして、すぐに話を聞いてもらえないこともあります。

「先生に聞きそびれた」
「もっと詳しく聞きたかったけど時間が・・・」
「そんな時は、ぜひ「薬局」においで下さい。」

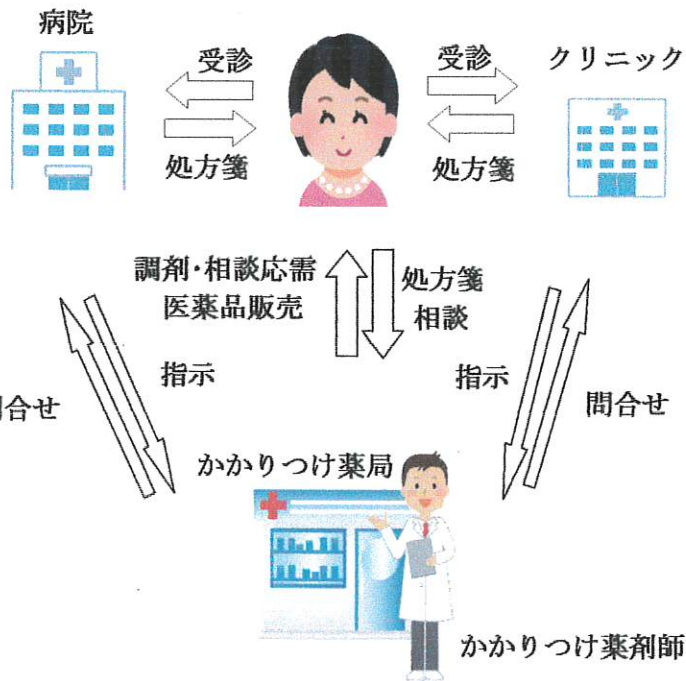
薬局に行けば必ず会える、いつでも気軽に相談することが出来る最も身近な専門家。それが「かかりつけ薬剤師」です。

大阪でも院外処方せん発行率が六割近くになった今、病院が発行した処方箋での薬を薬局で受け取っておられる方も多いかと思えます。

探そう、信頼できる「かかりつけ薬剤師」を！

その場合、薬局を決めて、毎回同じ薬局へ処方箋を持って行かれてますか？たとえば複数の医療機関にかかっている場合、それぞれの医療機関の隣の薬局に行かれてますか？

良く似た作用の薬が重なっていたり、飲み合わせの悪い場合もあります。そのような時でも薬局を一つに決めていけば、どの医療機関でいつ、どんな薬を飲んでいくかが把握できますので、必要な場合は問合せを行った上で重複する薬を減らしたり、飲み合わせの悪いものを変更してもらいます。また飲み忘れて沢山の薬が余ってしまった場合も、飲みやすいように一包にまとめたり、残薬を確認して調整できる



ようにします。

今年四月からスタートした「かかりつけ薬剤師」制度は、「かかりつけ薬局」の中に、薬の服用のことをはじめ、一般用医薬品の販売や日頃の体調など健康全般に関する相談ができる薬剤師を持つことです。

あなた自身が信頼できる薬剤師を一人選ぶことにより、薬剤師が責任を持って

あなたの薬を把握し、いつでも（二十四時間）相談を受けつけ、適切なアドバイスやサポートをいたします。

この「かかりつけ薬剤師」制度を利用することに同意されると、「かかりつけ薬剤師指導料」として負担割合によつて二十円から百円の追加費用がかかりますが、薬局に行けば必ず会える、いつでも気軽に相談することができる

最も身近な専門家である「かかりつけ薬剤師」は、薬のことはもちろん、健康に関して相談いただければ、問題解決に向けて、あなたと一緒に考えます。

ご希望される方、詳しく知りたい方は薬局でご相談下さい。

（小島 弘子）

かかりつけ薬局・薬剤師のメリット

- ① いつも同じ薬剤師が薬のことをまとめて把握
- ② 体調の変化の確認や薬の管理も万全に
- ③ 症状に適した市販薬の購入もサポート
- ④ いつでも相談でき、夜間・休日の対応もOK

突然襲う...「こむら返り」

ひらやく会報

「夜中に突然ふくらはぎがつつて、激しい痛みで目が覚め、治まっても痛みで眠れなくなった」「靴下を履こうとしたら足の指がつつた」「変な姿勢を取った時背中がつつてしまった」・・・そんな経験はありませんか？実は、約六割の方がこのような経験があると言われています。このような症状は、たまたま起こるうちは心配いりませんが、頻繁に起こる方は注意が必要で、頻繁に起こることで筋肉が傷つき「肉離れ」という状態に陥ります。夜中に足がつりやすい方は睡眠障害にも繋がります。

では、足はなぜ急につるのでしょうか？

2

足がつる場合、ふくらはぎや足の側面、指、腓付近がつりますが、一番起こりやすいのがふくらはぎにある「腓腹筋」という筋肉です。余談ですが、足がつることを「こむら返り」とも言いますが、これは「こむら」というのはふくらはぎの事で、漢字で「腓」と書きます。足がつるとふくらはぎがひっくり返ったように感じることからそのように呼ばれていたようです。筋



肉は普段から動きに応じて伸び縮みしていて特に何も感じませんが、足がつると想像を超える痛みを感じます。筋肉の構造は「筋繊維」という一本ずつの繊維が集まり「筋束」となり、この筋束の集まりが筋肉です。足がつる時には、一部の筋繊維が強縮み筋繊維のズレが生じて、筋繊維周囲の「痛覚繊維」が刺激を受けます。これが私達の感じる強い痛みです。なぜ急に一部の筋繊維が縮むのかというと、筋肉を動かすための指令を出す「運動神経末端」が何らかの理由で正常に機能しなくなるからです。脳からの指令がないにも関わらず、運動神経末端が勝手に筋肉に指令を出しているのです。

このように、なぜ運動神経末端が正常に機能しなくなるのでしょうか？

足がつる原因としてはミネラル不足、筋肉疲労、筋力低下、血行不良、脱水などが考えられます。特に体内のミネラルと呼ばれるナトリウム・カルシウム・マグネシウム・カリウムは健康を保つ上で大事な働きをするとされており、このバランスが崩れると足がつる原因となります。例えば、激しい運動の後や熱中症になると大量の汗とともにナトリウムが失われます。下痢や嘔吐の際には脱水となり、ナトリウム・カリウムが失われます。妊娠中は胎児の骨形成にカルシウムが消費されます。利尿剤など薬によつてカリウムが減少することもあります。

もうひとつの原因として筋肉が伸びていることを感知するセンサーの「筋紡錘」の不調があります。筋紡錘は脳が適切な指令を出すためのサポートをしています。この筋紡錘の不調の原因は筋肉の緊張や血行不良です。例えば長時間の立ち仕事、運動不足からくる筋力低下・血行不良、冷えによる血行不良などです。血行不良は筋紡錘のミネラル・エネルギー不足による感度低下を引き起こします。高

齢者は特に足がつりやすいと言われるのは、加齢に伴う筋力低下・血行不良、持病などによるミネラルバランスの崩れが要因です。また、就寝中に足がよくつるの、体温低下による血行不良や布団などの重さによる筋肉の緊張が原因とも言われています。

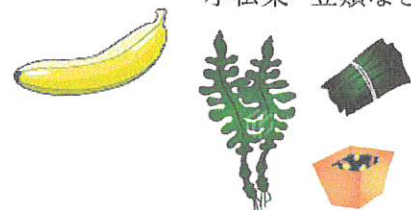
最後に、足がつるのを予防するために日頃より心がけたいことをお伝えします。

まずは適度な運動とこまめな水分・ミネラルの補給です。運動の際は、スポーツドリンクなどが適しています。またミネラルを意識した食生活を心がけましょう。特に、マグネシウム・カリウム・カルシウムは不足しがちです。寝る前にふくらはぎのストレッチやお風呂でのツボ押しなども効果的と言われています。体を冷やさないことも大切です。血行を良くするビタミンEやエネルギーの素になるビタミンB群、体温低下を防ぐ鉄分等の食材も意識して取り入れて下さい。



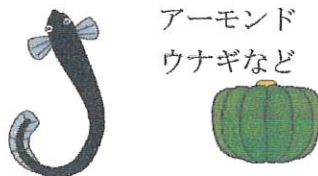
ミネラルの多い食品

バナナ・海藻類
小松菜・豆類など



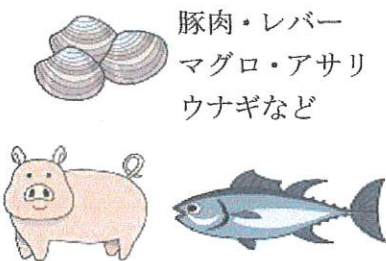
ビタミンEの多い食品

かぼちゃ
アーモンド
ウナギなど



ビタミンB類の多い食品

豚肉・レバー
マグロ・アサリ
ウナギなど



研修で学ぶ避難所支援

【第三種郵便物認可】

日本経済新聞

薬剤師の知識 避難所で活用



避難所での衛生面の問題を議論する薬剤師ら(7月、大阪府枚方市)

衛生維持や関連死防止

巨大地震に猛威をふるう台風・今年は過去にあまり経験のなかった地域に地震や台風が上陸し、大きな被害をもたらしました。

もはや大規模災害は「対岸の火事」ではなく、どこにでも起こり得る危険です。

私達枚方市薬剤師会では日頃より災害時に備え医薬品の備蓄や災害訓練への参加等の活動を行っております。

その一環といたしまして、去る七月二十四日(日)摂南大学が東日本大震災の避難所で実際に起きた事例を基に作成したプログラムである「大規模災害時の薬剤師による避難所支援を想定した研修会」を行いました。

数人ずつのグループに分かれ、まず実際に避難所へ行く場

大阪などで訓練実施

「避難所で嘔吐(おうと)している人がいる」といふような状況は、薬剤師の知識が活かされるべきところだ。7月下旬、大阪府枚方市内の会議室に薬剤師ら38人が集まり、避難所運営の訓練が行われた。

巨大地震が発生し、避難所に駆けつけた想定。

「避難所では、食中毒が起きたり、泥で汚れた靴のまみれで入る人がいる。衛生面が、医療関係者としてアドバイスできることは多いと感じました」と話した。

摂南大の安原智久准教授(薬学)が東日本大震災の避難所で実際に起きた事例を基にプログラムを作成した。訓練は今年2月に神戸市で初めて実施、今回が3回目だ。

災害時の避難所運営は主に自治体の職員などが担当する。医師や看護師は見回りで訪れることはあっても運営に直接携わるケースは一般的ではない。さらに薬剤師については薬に限らず医療の専門知識を持っているにも

合各自何を持って行くかという点をシミュレーションしました。避難所まで数キロ持ち歩くリュックに入る物資の選択は意外と難しいものでした。

次に避難所到着後、被災者の状況やそこで起こるかもしれない出来事が書かれたカードが次々に配られ、その対応を考えました。

避難してくる人々をどこへ入ってもらおうのか、避難所の図面を見ながらそれぞれの状況(乳幼児がいる、車イスが必要、外国人旅行者等)を考慮して振り分けるのですが、次々に来る人々を配置するだけでも大変なうえに、毛布や物資も届きません。危険な場所の判断も必要です。「政府から被災地視察に来る」というカードが出た時は正

直「今来られてもかえって迷惑」と思いました。

後半は避難所で薬局を設営し、そこで受けた相談にどう対応するかを考えます。

手元にあるのは最初に各々考えたリュックの中身と届いた物資のみ。「あれを入れておくべきだった」「これはあんまり必要ないな」と、最初にもっと考えて入れておかなかったことを後悔することしきり。沢山の薬に囲まれた普段の業務とは大違いです。様々な制限の中で私達ができることを必死に考える研修でした。

この研修は実際の出来事を基に作られています。私達の想像していません。震災の報道は沢山ありましたが被害の大きさを山ありましたが被害の大きさをくさされる方々の細々とした困りごとを伝えることも必要だと感じました。

この経験で知ったこと、感じたこと、考えたことをもしもの時に活かし、私達薬剤師としても災害への備えを続けていきたいと思います。

(小島 弘子)

日本経済新聞 夕刊

平成 28年 8月 30日



～快適な眠りのために～

成人の約20%、5人に1人が何らかの睡眠の問題を抱えていると言われています。

睡眠が不足したり質が悪くなると、眠気による事故につながるだけでなく、生活習慣病などのリスクも高くなります。良質の眠りをとる事は非常に大切です。今回は、2014年に厚生労働省健康局が作成した「健康づくりのための睡眠指針 2014」を中心に紹介したいと思います。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には要注意。
- 12 「眠れない」その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。



質の良い睡眠をとるには、

- * 寝室の環境を整える。部屋の広さ・温度・湿度・音・光・色等々。
- * 寝る2～3時間前に食事は終わらせる。
- * 寝る1時間前までにはお風呂に入る。
- * 寝る前にストレッチをする。
- * 寝る前にパソコンやスマートフォンを見ない。
- * 悩みを睡眠に持ち込まない。
- * 起きたらダラダラしないように。



まだ他にも沢山あるとは思いますが、これらのひとつでもふたつでも試して、少しずつ習慣化していく事が大切ではないでしょうか。

しっかりと質の良い睡眠をとり、翌日に質の良い仕事や生活をするようにしましょう。

いろいろなことを試してみても睡眠障害(表を参照)の症状が1ヶ月以上続き社会生活に支障がある場合は、一度医師や薬剤師にご相談されてみてはいかがでしょうか。

(金本 哲二)

睡眠障害の種類

入眠障害—眠りにつくのに30分～1時間かかり、それを苦痛と感じる。

中途覚醒—夜中に何度も目が覚めて、その後なかなか寝付けない。

早朝覚醒—朝早く目が覚めて、もう一度眠ることができない。

熟眠障害—睡眠時間は十分なのに、ぐっすり眠った感じが得られなかったり、眠りが浅いと感じる