

薬局だより ひむかの風



平成16年
5月発行

..... 目 次

特定保健用食品
在宅医療ってなに？
お知らせ
ハーバルケア
睡眠障害
薬局紹介 ひむか薬局延岡店



特定保健用食品

特定保健用食品に許可されている食品のパッケージには上のような許可マークが表示されています。（通称 特保“トクホ”マーク）。

『特定保健用食品』とは、体調を整える働きのある成分で、保健の効果を医学的、栄養学的に証明し、保健の用途・効果の表示を“厚生大臣が許可した食品”のことなのです。『特定保健用食品』は通常の食品と薬との間にあるようなイメージを持たれがちですが、あくまでも体調調節機能を高めた食品です。『特定保健用食品』は平成16年1月30日現在で412品目あります。

これらの表示は、確かな品質を保証し、消費者が必要な商品を選ぶための目印となるのです。



商品例

- ・血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品
- ・おなかの調子を整える食品

- ・コレステロールが高めの方の食品
- ・血圧が高めの方の食品
- ・ミネラルの吸収を助ける食品
- ・血糖値が高めの方の食品
- ・歯を丈夫で健康にする食品

エコナクッキングオイル（花王）
ビヒダスプレーンヨーグルト
ブルガリアヨーグルト
コレスケア（大正製薬）
アミールS（カルピス）
鉄骨飲料（サントリー）
蕃爽麗茶ヤクルト）健茶王（カルピス）
キシリトールガム（ロツテ）



これらはほんの例ですが、店頭やテレビのCMなどで目にすることが増えてきています。

しかし、健康な体を作るのは食事からです。これらの食品に頼りすぎることなく、バランスのとれた食事をするように気を付けましょう。

なお、病気の方・治療中の方は医師または薬剤師にご相談下さい。



～在宅医療って何?～

社会の高齢化と医療保険にかかる介護負担の増大により、平成9年12月に介護保険法が制定されました。そして、3年後の平成12年4月より介護保険法は実施に移され、今に至っています。

介護保険の導入を機に、高齢者の介護は、在宅という家族に密着した場所が見直され、入院施設ではなく自宅で療養を行う方向へ舵取りがされたのです。

さて在宅医療とは



簡単にいうと、寝たきりの方や諸事情で病・医院への通院が難しい方などに対して、自宅にて病院で入院しているような治療を行うことを言います。

この在宅医療を行う上で、主治医とともに看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士や薬剤師などの医療スタッフと在宅介護支援センタースタッフなどの連携が必要不可欠になってきます。こうした人たちが一つのチームを作り、それぞれの患者さんをサポートしていくこととなります。

では薬局薬剤師の役割は



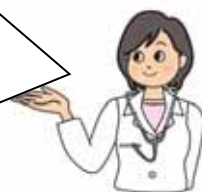
主治医の先生の指示により、患者さんの同意を得て患者さん宅を訪問します。そして、お薬を届けるとともに、患者さんが安全に薬が服用できているかを確認したり、お薬について必要なアドバイスや相談に応じたりします。こうしたことで、副作用の早期発見や防止、併用薬や健康食品などとの相互作用の発生防止に努めます。これらの訪問で得られた結果については、毎回、主治医の先生に必要な情報として提供します。地域に密着する「かかりつけ薬局」の“かかりつけ薬剤師”として患者さんの薬物療法を含めた生活環境のことなど、広く相談にのることで、地域医療に貢献しています。

☀ ひむかグループでは ☀

私たちひむかグループでは、これまでもいくつかの店舗で在宅医療に携わってきました。これからさらに、それを進めていくため、IVH製材（中心静脈用高カロリー輸液）や抗ガン剤の注射を調剤するための部屋（無菌室）の設置を計画しています。

IVH製剤(中心静脈用高カロリー輸液)とは

IVH製剤とは、腸の病気や進行したガンなどで口から栄養がとれないときに鎖骨の下の静脈から心臓の近くまで管を入れます。そしてその管から、必要な栄養素を注射剤として投与し、栄養状態を維持することを可能にした輸液製剤のことを言います。



睡眠障害

睡眠障害とは、眠れない・寝ていても目が覚めるなど、長期に渡って眠りが妨げられ、日常生活に困難が生じたりする病気のことをいいます。日本人の5人に1人が睡眠障害だといわれています。

寝付きをよくするには
睡眠前に体温を上げることにより、眠気が出てきます。おすすめする方法がいくつかありますので、自分にあったものを見つけてください。

軽めの運動をする

入浴をする（寝る3時間前。38度で20～30分）

足浴をする（足だけお湯につける40度、15分がおすすめ）

ハーブティーを飲む（ジンジャー、カモミール、ローズペタル等。寝る30分前）

熟睡するには

寝酒をしない

深い眠りを誘うようにする

深い眠りをとる方法は浅い眠りを出来るだけ避けることです。それには、夜中に目が覚めたら無理に眠ろうとはせず布団から出て、本当に眠たくなるまで絶対に布団に入らないようにする。そして翌日、たとえ眠くなったとしても絶対に昼寝をしないこと。すると再び布団にはいるときには深い眠りにつけるのです。



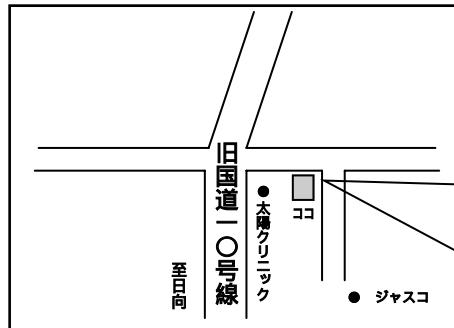
初めは睡眠時間が短くなってしまふので、寝不足のように感じるかも知れませんが、続けることで体が慣れ次第にまとまった睡眠が得られるようになります。ただし無理は禁物です。

薬局紹介

ひむか薬局延岡店

今年2月に開局したひむか薬局延岡店はグループ内で最も北にある薬局です。

薬局の待合室は、吹き抜けとなっていて窓も大きいいため開放感があります。



営業日についてですが、土曜日は休みとなっておりますが、平日は午後7時30分、日曜日は午後5時まで開いています。また、祝日も営業しておりますので平日は仕事等で忙しい人を含めより多くの方々に貢献できればと思っています。

ひむか薬局延岡店
延岡市安賀多町3丁目3-1

電話 0982(23)9010
FAX 0982(23)9020



編集：ひむかグループ 介護チーム

ひむかグループでは、薬剤師
(常勤・パート)を募集しております。

介護に関するご相談も承っております。地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

～詳しくは担当 大坪・河野まで～
0985-83-2262
ひむか薬局生協病院前店