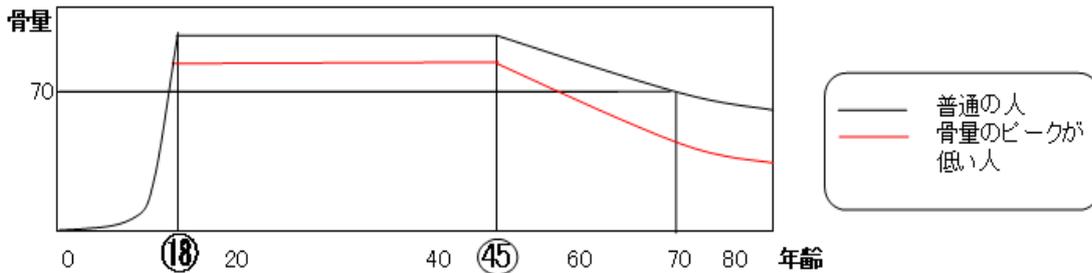


目次

- ① ほね美人になろう
- ② わかりにくい薬局の言葉
- ③ 脳年齢って何？
薬の安全弁として薬剤師を
- ④ 介護相談窓口
薬局紹介 ひむか調剤薬局 蔵原店

♪増刊♪ 健康フェア情報

 ほね美人になろう


骨量の減少は女性ホルモンの減少が大きな原因になっており、骨粗しょう症は圧倒的に女性に多くみられます。女性の骨量は初経の少し前から急上昇し18歳ぐらいでピークを迎えます。44歳ぐらいまでは一定で、閉経の数年前45歳ぐらいから減少し始めます。自覚症状のないまま16年程度骨量減少が続きます。70歳では減少割合はやわらぎますが、すでに骨量は7割にまで減少し、約半分の人が骨粗鬆症になってきます。

 骨を丈夫に保つポイント

☆ 18歳までに骨量をも高める

カルシウムの吸収がよく骨量が高まるこの時期に栄養に加えて運動を行うと骨量がアップします。骨量のピークが低い人の特長は、朝食を食べない、牛乳や乳製品が苦手、運動の習慣がないなどです。若いときに無理なダイエットはせずに18歳までにしっかりと骨量を増やしましょう。

☆ 45歳頃からの骨量の低下を食い止める

骨量が高い人も低い人も、この時期の低下を食い止めることが大切です。食生活や運動などの生活習慣を見直し、改善することによって骨量の減少を抑えましょう。

 カルシウムを摂ろう

1日に必要なカルシウムは600mgです。高齢者では、1日800mg以上のカルシウム摂取が推奨されています。吸収を助けるビタミンDも不足しないように心がけましょう。

☆ 200mgのカルシウムをとるには1種類の食品でどれくらいの量を摂取すればよいのでしょうか？

三角チーズ1個 ・ スライスチーズ2枚 ・ 牛乳200ml
木綿豆腐三分の二 ・ 納豆2パック
目ざし45g ・ ししゃも60g ・ しらす干し40g ・ 煮干し10g
小松菜120g(二分の一束) ・ ほうれん草400g(二束)
大根の葉90g ・ 切り干し大根40g



☆ カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品

ウナギ 干しいたけ ちりめんじゃこ

☆ 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐビタミンKを多く含む食品

カブの葉 春菊 ブロccoli ほうれん草 納豆

何よりも大事なことは・・・
おいしく楽しく食べることです

 運動をしましょう

骨形成を促すために必要です。「ウォーキング」や「足腰体操」などの資料がありますので、声をかけてください。

(難波江)

わかりにくい薬局の言葉

先頃、誤解を受けやすい医学用語が話題になっていましたが、私たち薬剤師が日常的に何気なく使っている言葉の中にも分かりにくかったり、誤解を招きかねないものがあるように思います。

その中から3つ選んで御説明いたします。

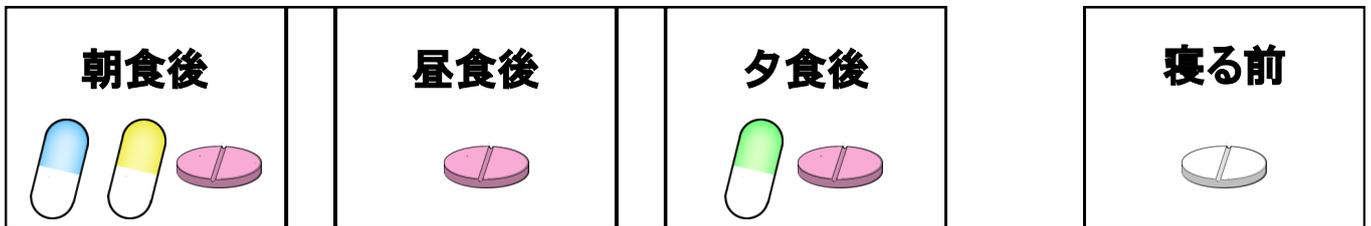
一包化

たくさんのお薬を飲まなくてはならない患者様が、飲み方や飲む量を間違ったりしないよう、飲む時点(朝食後・寝る前等)毎にまとめて分包(読んで字の如く分けて包むこと。いまでは機械を使って行う。)することです。

たとえば、5種類の薬を飲んでいらっしゃるFさんの場合、

-  1日1回朝食後に1個ずつ
-  1日1回夕食後に1個
-  1日3回毎食後に1錠
-  1日1回寝る前に1錠

のように飲むよう指示されているとします。これを毎日飲むのは大変！そこで一包化の登場です。左の薬を一包化したものを図解すると…



このようになります。

一つ一つの分包紙(7x7cm)の中にその時飲む薬が揃えられています。

分包する機械によっては、お名前・服用時点・日付等を一袋毎に印刷することもできます。

こうした一連の作業を薬局では「一包化」と言っています。この言葉は、健康保険の制度のなかでも使われています。

「一包化」調剤をするのには、処方する医師の指示が必要です。また、「一包化」を行うと、保険で定められた計算方法に従って調剤料の算定をするので、そのままお渡しする時より費用がかかる場合があります。

頓服

指示された状態の時だけ、薬を飲む飲み方のこと。1日何回と決められた飲み方ではないので、食事には関係なく飲めます。

例えば、抜歯後の痛み止めのように

「痛みが強いとき」だけ飲んだり、

「眠れないとき」だけ、睡眠導入剤を飲んだりすることです。

ただし、〇時間以上あいだをあけて、1日〇回まで とか1回〇錠までといった上限があります。薬剤師の説明をよく聞いて安全にお飲みください。

頓服薬
ひむか 太郎 様
痛い時
1回1錠 5回分
ひむか薬局

OTC薬

使わないよう気を付けていてもつい出てしまうのがこれです。

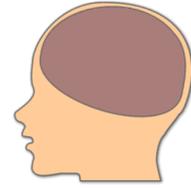
この言葉はオーバーザカウンター(Over The Counter)の略で、薬局でカウンター越しに対面的に買い求めることができる薬の事を言います。「一般用医薬品」と言われ、処方箋なしで購入できます。

さらに、サプリメントや医薬部外品等も含め、「OTC」と呼ぶこともあります。自分の判断で購入できるお薬ですが、安全のため薬剤師によく相談して服用しましょう。また病院で処方される薬と飲み合わせがある場合もありますので、購入の際は他に服用している薬がないか伝えるようにしましょう。

今回は3つの用語の説明をしましたが、他にもよくわからない言葉や理解し難い言葉、一般的に使われているのとは異なる意味を持っている言葉がたくさんあると思います。？と思ったら遠慮なく薬剤師にお尋ねください。

(野口)

脳年齢って、何??



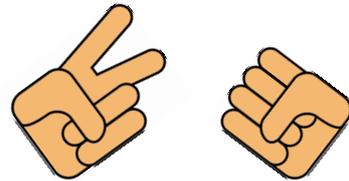
脳年齢とは、脳の前頭葉の働き具合のことを言います。前頭葉とは、脳の前方の額の裏側に位置し、脳にいろいろな指令を出す指令塔的な存在です。考えたり、ひらめいたりする部分で、いわば「脳の中の脳」です。

そして、脳年齢が若い人とは、この前頭葉を効率良く使って、同時に複数のことができる人なのです！最近、物忘れがひどくなった、顔は浮かんでいるのに名前を思い出せない、計画的に行動できなくなった、という人はこの前頭葉の働きが低下している、つまり、脳年齢が上がっているのかもしれません。

だけど、あきらめないでください。この、脳年齢トレーニングによって若返らせることができると言われているのです！！

脳年齢を若返らせるとされるトレーニング

- ①毎日1分程度のスピーチを行う。
(24時間以内に起きた事について)
- ②1人じゃんけん。
(左手をグー・チョキ・パーの順に出し、右手はそれに勝つように出す。)
- ③毎日10分程度の音読。
- ④簡単な計算や漢字の書取りをする。



前頭葉はできないことを意識して行っているとき、活性化します。上のトレーニングをやってみて難しいと感じている時は前頭葉が今活性化しています。また、前頭葉は新しいことに挑戦すると、活発に働き、逆に慣れてしまったことではあまり働かないので、趣味などもどんどん新しい分野に挑戦した方が良いでしょう。(児玉)

薬の安全弁として薬剤師を

自由の国アメリカに小さな変化が…。サブプライム問題に端を発した株価暴落、金融危機と相次ぐトラブルで、行き過ぎた自由には規制が必要と考える人が増えています。

日本でも小泉構造改革で規制緩和が進みました。薬業界も例外ではなく、コンビニにおける医薬品販売もその一つです。またインターネットによる医薬品の取引も盛んに行われています。インターネットは、世界を一つの市場にし、多くのメリットを我々に与えてくれました。



ただ、良いことばかりではありません。今年の日本薬剤師会学術大会(宮崎開催)で、東国原知事が講演の中で話された内容です。知事が乳がんの疑いで県立病院を受診。その原因が“増毛目的の女性ホルモン剤である”と告白。その医薬品はインターネットで入手したため、受診のときに服用歴を聞かれ、思いつかなかったようです。知事は医薬品を不用意に使用することの危険性を述べたのだと思います。



インターネットによる医薬品・薬物の入手は比較的容易に行われています。しかし、個人で入手した薬物による被害に誰がどのような責任を取るのでしょうか。行き過ぎた自由には必ずや副作用があります。自由には責任が伴い、個人で起こした問題に、個人が責任を取るのが原則でしょう。そのため、専門的知識を持たない人は、何事につけ専門家に相談することを勧めたいのです。特に医薬品・薬物などの取り扱いでは直の事です。体に直接作用する物であるため、身近な薬剤師に安全弁としてまずご相談ください。

(山本)

介護相談窓口

介護相談窓口 一覧

<市区町村の介護保険課、高齢者福祉課、福祉事務所>

役所にある窓口です。介護に直面したとき最初に相談する窓口と考えましょう。

<保健所、保険センター>

地域住民の健康管理や心身の病気予防を行っており、高齢者の相談にも応じています。

<地域包括支援センター>

在宅で介護の必要な人、寝たきりの人、認知症の人や一人暮らしで生活に不安がある人、また介護している家族のための総合相談窓口。行政の出先窓口ですが、病院や介護老人福祉施設、介護老人保健施設、社会福祉協議会などに併設されている場合が多いです。

<宮崎県高齢者総合相談センター(シルバー110番)>

高齢者やその家族が抱える心配事や悩みに幅広く答えてくれます。相談は無料。

電話：0985-25-1100（火～日 8:30～17:15）

<高齢者介護支え合い相談>

国際長寿センターが介護の悩み事やいろいろな制度利用の相談に応じてくれます。

電話：0120-070-608（月～金 10:00～15:00）

<ぼけ110番>

財団法人 ぼけ予防協会による無料の電話相談

電話：0120-654-874（休日を除く月・木曜 10:00～15:00）



（永田）

薬局紹介 ⑬

ひむか調剤薬局 蔵原店

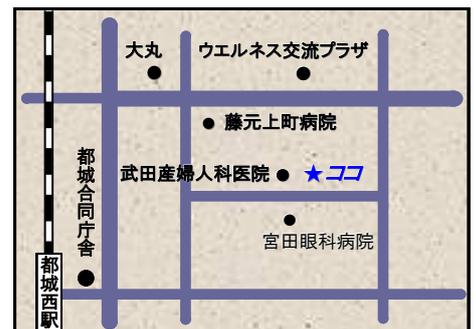
昨年10月で開局1年を迎えました。

都城市市街地にあり、地域の方とのふれあいを大切にしています。また癒しの音楽・映像を流すなどして、心身ともに元気になってもらえるような店舗作りを心がけています。

都城市は「篤姫」でも話題となった島津家発祥の地で、歴史のある町です。

ぜひ足を運んでみてください。

（上村）



ひむか調剤薬局 蔵原店 電話 0986(51)6611
宮崎県都城市蔵原町10街区22-1号 FAX 0986(51)6612

◆編集：ひむかメディカル 介護委員会

◆ひむかメディカルでは、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 河野まで～

0985-28-6988

ひむかメディカル事務所