平野屋薬局/平野調剤薬局/平野ときわ薬局/平野ハ町薬局/平野グリーン薬局

ざあい

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)に貢献します

平野拝志薬局/平野あさくら薬局/平野きたむら薬店(コープ喜田村内)

10月21日(日)12:00~第3回平野健康まつりを 開催しました。のべ100名に余る方々に御参加 いただきありがとうございました。

まず、血流計、体脂肪計、腹囲測定と健康 チェックをしたあと、結果説明のコーナーで は、「大またで歩くとか、筋トレとセットする など、工夫してみては」といったアドバイス に熱心に耳をかたむけて、質問もされていま した。食事相談コーナーにも、「ふだんの食事 で大丈夫かしら?」と食事内容をメモして来 られた方もいて、健康への関心の深さを実感 させられました。

2時からは、健康運動指導士の芝亜紀先生

の運動と講演でした。先生の楽しい語り口に ひきこまれ、運動の大切さや、運動する上で の注意事項など、いい勉強になりました。ま た、ストレッチ体操とリズム体操をして体を 動かし、気持ちよい汗をかきました。「正しい 姿勢で自分にあったウォーキング用の靴をは いて、少し大またでさっそうと歩いて、みん なで健康になりましょう」と話されていまし た。

参加された方は、どなたも「よかった」「た めになった」「また参加したい」と喜んでいらっ しゃいました。

> またアンケートにも御協 けておられました。





そして84%の方が、「明日から健康のために何かしたい」と答えてくださり、私たちも喜んでいます。

平野薬局では、地域の皆様方の健康づくりのお役に立てるよう、コープきたむら店内のけんこう広場はもとより、各薬局でも健康相



談、栄養相談を行っております。気軽に声を おかけください。

※前回の医薬だよりに、芝先生の運動についての話、メタボの基準、野菜中心のヘルシーメニューが掲載されています。あわせてご覧ください。

おなたの点眼方法は 正しいですか?

正しい点眼の方法をおさらいしましょう。

①適切な点眼量は?

●1回1滴で充分です。

結膜嚢内(けつまくのうない)(ふだん涙が溜まってる場所)に保持できる薬の量は最大30μlで、すでに涙が7μl溜まっています。1滴の点眼量はおよそ50μlですので、点眼びんから落ちる1滴は目の中からあふれるほどの充分な量があります。一度に数滴点眼しても、効き目が増すことはありません。したがって点眼量は1滴で充分と言うことになります。

②点眼容器の先は清潔に!

●容器は眼から2~3cm 離しましょう。

点眼時、容器の先が「まぶた」や「まつ げ」等に触れると「めやに」や「雑菌」な どのために、目薬が汚染または混濁することがありますのでご注意ください。

③副作用が出ないようにするには どうしたらいい?

●点眼後はしばらく目を閉じ、目頭部分を軽く1分間押さえてください。

点眼薬のうち検査に使う散瞳薬や一部の 眼圧を下げる薬には循環器系、呼吸器系な どへの影響が見られることがあります。こ れを予防するには、点眼後目頭を押さえる か眼を閉じるとよいでしょう。点眼薬の大 部分は、点眼後目頭の方に移動し、そこで 停滞します。その時、かるく目頭を押さえ ることで薬が鼻涙管を通って消化管に向か うことを抑えられ、消化管から吸収される ことで生じる全身的な副作用を避けること ができます。 花粉症のある人は逆にこの薬物の移動を 利用して有効な薬物療法を得ることができます。花粉症の人の中には目はかゆくてしょ ぼしょぼするし、鼻はつまって困るといったように目と鼻の症状が一緒に出る人が多いのではないでしょうか?そのような方は、点眼後、目頭を押さえないで目をぱちぱちしてみましょう。そうすると、薬物が鼻の奥の鼻粘膜を通過し、目にも効く、鼻にも効くというわけです。

④片眼に2種類以上、点眼する場合 の適切な間隔は?

●5分間間隔をあけましょう。

点眼した薬は約5分間、目に留まっています。薬の効き目を最大限に、副作用を最小限にするためにも点眼は一般に5分以上間隔をあけるのが良いでしょう。

⑤点眼の順序は?

2種類以上の点眼薬がある場合、どれを先に点眼するかのきまりはありません。しかし、あえてどちらと言われれば・・・

- 1. よく効かせたい方を後に点眼する。
- 2. 懸濁型の点眼薬は、水に溶けにくいので後に点眼する。
- 3. 眼軟膏を一緒に使用する場合は、眼軟膏を後に使用する。眼軟膏は水をはじきやすいので、点眼薬を先に使う方がよいでしょう。
- 4. 特別に医師から指示のあった場合は、医師の指示通りにする。

⑥使用期限は?

点眼容器に記載されている使用期限は開封 前の使用期限です。開封してしまったら、遅 くとも1ヵ月以内には使い切るようにしましょ う。

1ヵ月以内であっても、点眼薬の中に浮遊物や濁り(懸濁型の点眼薬は除く)が認められたら使用するのはやめましょう。

⑦うまく目薬が入らないのですが・・ いい方法ありますか?

薬局には「らくらく点眼」という補助器具が置いてあります。写真のような器具で、きちんと固定できるようになっています。窓口でご相談ください。





また、げんこつ法という点眼の仕方があります。以下を参考にして点眼してみましょう。 1. 親指を中に入れ、げんこつを作る。



- 2. 上を向いて下まぶたにげんこつを当て、 引き下げる。
- 3. げんこつに目薬を持った手を乗せ安定させて、一滴目薬をさす



「地域がん診療連携拠点病院」とは

がん診療連携拠点病院とは、近年がんによる死亡率の増加に伴い、今年4月に施行された「がん対策基本法」に基づき、がん患者の生存率を高める目的で全国に整備された病院です。これによりがん治療に対する「地域医療格差」が縮小され、最善の治療を求め大都市に行き病院を渡り歩く「医療難民」解消につながると期待されています。具体的には次の様な機能を持っています。

1 診療体制

①日本に多いがん(肺がん・胃がん・肝がん・ 大腸がん・乳がん)の治療

日本に多いがんについて、専門的な医療を 行う医師や看護師が配置され、地域の医療 機関と連携して質の高いがん医療を提供し ます。

②セカンドオピニオン機能

日本に多いがんについて、セカンドオピニ オンを提供する機能を持つか、または地域 の医療機関と連携により、セカンドオピニ オンに対応します。

※セカンドオピニオン:診断や治療方法について主治医以外の第3者の医師が示す 医療上の意見。

③緩和ケア医療の提供

医師、看護師等のチームにより、緩和ケア 医療を提供します。

※緩和ケア:がんの治癒や延命をめざす治療を行うことでなく、がんの進行に伴う症状や苦痛の緩和を行い、患者さんが日常生活を快適に過ごすための援助。痛み、食欲不振、全身倦怠感、嘔気、嘔吐、呼吸困難などの身体症状や精神症状に対しての援助。

④診療支援や他の医療機関との連携

地域の医療機関からがん患者の受け入れや、 がん患者の状態に適した地域の医療機関へ の逆紹介をおこないます。

2 研修体制

地域のかかりつけ医療を対象に早期診断、 緩和ケア医療などに関する研修会を実施します。

3 情報提供体制

①相談支援機能

がん患者やその家族、また地域の医療機関からのがん診療等に関する相談に対応します。

②がん登録

がん患者ごとのがんの発生部位や種類、発見方法、治療法などを登録する「院内がん登録」を実地します。

今治では済生会今治病院が地域がん診療 連携拠点病院に選ばれました。その機能 充実の一環として総合医療支援室が整備 されました。

総合医療支援室は、患者様・ご家族のご相談に応じ、院内及び他の医療機関・施設・地域の支援事務所などの調整を行ってくれます。

- ●がん診療にかかわる情報提供・相談
- ●在宅療養への移行のお手伝い
- ●療養や介護に関する相談
- ●社会福祉制度や医療費
- ●転院のお手伝い
- ●セカンドオピニオンについての相談 など

相談窓口:西棟1階総合医療支援室

Tel: 0898-47-2500

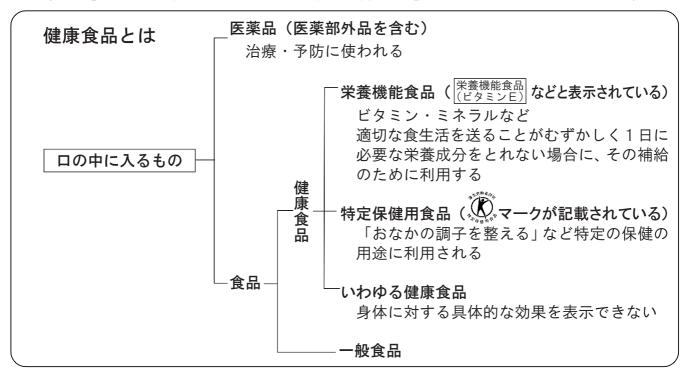
支援時間:月~金曜日 8:30~17:00

健康食品を腎く

利用するために

健康への関心の高まりから、さまざまな「健康食品」が大量に流通・消費されています。しかし、消費者を誤認させるような広告、本来含有してはいけない医薬品成分を含む商品の流通、 過剰な摂取などによる健康被害が発生しています。

「健康食品」を適切に利用するため、表示利用の際の注意点などを知っておきましょう。



1. 健康食品は病気や体の不調を治すものではありません。

2. 基本はバランスのよい食事

健康食品を利用する理由として栄養成分の 補給をあげる人がいますが、実際には普段 の食事から身体に必要な成分を摂取するこ とは十分可能です。健康食品を利用する前 にあなたの食生活において本当に補給する 必要があるかどうか考えてみましょう。

参考: 食事バランスガイド(医薬だより233・ 234号)

3. 個人輸入やインターネットオークション には注意

個人輸入やインターネットオークションで購入 した健康食品の中には、安全性に問題があ り、健康被害が報告された例もあります。

4. 表示の確認

表示されている1日あたりの摂取目安量や注意事項を確認してから利用しましょう。

5. 記録をとる

他の「健康食品」や医薬品と併用すると思わぬ健康被害が起きることがあります。 どのような「健康食品」をいつ、どれだけ摂取したのかメモしておき自分自身で利用状況を把握しておきましょう。

- 6. 摂取して、体調不良などを感じたら、摂取を中止して医療機関を受診しましょう。
- 7. 治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、摂取する前に専門家に相談しましょう。

参考:「健康食品の安全性・有効性情報」 http://hfnet.nih.go.jp/

婦人病と漢方は とても指性が良い



女性の体はホル モンの分泌と血の 巡りに支配されて いると言っても過 言ではありません。 この二つは密接に 関連していて、血 の巡りを良くする と生理痛が治った

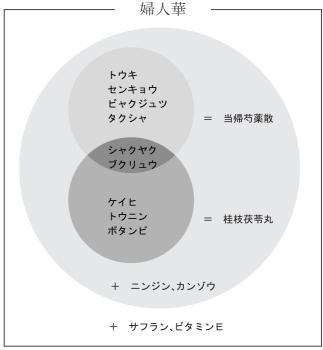
り、冷え症を治したら生理が順調におこるよ うになったなど、女性ホルモンと血液の循環 を正常にすれば簡単にコントロールできるこ とが多いです。例えば子宮筋腫ですが、閉経 を迎えると筋腫が消滅することがあるように、 子宮筋腫と女性ホルモンとが密接に関係して いるのは明らかです。

東洋医学的に言うと、子宮筋腫は下腹部の 血液循環が滞った状態と考えられていますの で、まず下腹部の血液循環を調節することを 主目的として漢方薬を処方しからだ全体の血 を整えることで治します。

医薬だより223号で「漢方では治療薬を決める 際、その人の(証)に合ったものを選ぶ」と 述べましたが、いろいろな(証)が混ざって いる人も多く、また同じ人でも体調の変化に より(証)は変わってくる場合もあり的確に その人の(証)をつかめない場合もあります。 このように(証)の見極めがつかないときお 勧めしている漢方薬があります。

漢方生薬にサフランとビタミンEをプラス したお薬で製品名を婦人華(フジンゲ)と言

います。漢方では気・血・水の概念が大変重 要視されています。本来、血液は良質なもの として気の働きにより体のすみずみまで運ば れます。余分な水は浮腫を作り、血液の流れ を阻害することになります。この三つの働き のバランスを整え、症状の改善をするのがフ ジンゲです。特に冷えから来るさまざまな症 状には大変有効ですので寒さに向かうこの季 節、是非ご相談ください。





㈱平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。 お気軽に、お薬に関すること、「医薬だより」についてなど お寄せください。

- **予**発行責任者 ㈱平野
 - 代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者
 - 平野拝志薬局 林