

みどり通信 秋号

2014. 10.1 発行 第 55 号

福井市光陽 3 丁目 4-12

みどり薬局 発行

電話 0776-25-7732

URL <http://www.fukui-min-iren.com/midori/>

目次

栄養相談会	1 頁
生活習慣と癌	2 頁
薬剤師体験	3 頁
クイズ・薬害	4 頁

お知らせ

栄養に関する相談会 開催します

みどり薬局 ロビーにて (いつもの薬局待合室入口のあたりです)

10月24日 (金曜日)

午前9時 ~ 午後1時まで

試食もあります! 血圧・体脂肪などのチェックもしましょう!!!

「あなたの栄養足りていますか？」 まずは、自分を知り、生活を振り返って、広い知識を得ていきましょう (思い込みはダメですよ!) 血液の検査結果などもご持参ください!

2 回目

11月27日 (木曜日) 午後4時 ~ 6時まで

みどり薬局は健康推進モデル薬局に県から指定されました。

県から**栄養士が派遣されます**。この機会に栄養不足、または肥満、そして糖尿病食・腎臓病食・心臓に負担のかからない食事・お子様の成長相談・アレルギー食による栄養の偏りなどの個別相談はいかがですか? みどり薬局職員による「健康チェック」もおこないます。

栄養が足りないかもしれない?

「効果のない治療・薬はあっても、

効果のない栄養療法はない」

といわれるほど、食事・栄養は大事です。

必要な栄養成分を必要な人へお届けします!

- ・ 高齢になって食欲がない
- ・ 噛む力がなくなって、痩せてきた
- ・ 術後で必要量が食べられない
- ・ たんぱく質の制限を指導されている
- ・ 不足しがちな微量元素やビタミン、食物繊維の補給に

栄養補助食品のサンプルもあります、定価より少しお安くなります!

生活習慣で癌を防ぐ ことは可能でしょうか？いろいろ

な情報が流れてきます、当事者にとっては「藁にもすがる」心境は当たり前のことで、「試してみたい」「治るのか」「良いことなら」と思いは様々ですが、確実なことをまず抑えましょう。

国立がんセンターの研究班の評価を見ると

飲酒 : 飲酒が原因のがんは、男性では約1割。一方、ほどほどの量なら、全体の死亡率を下げるとも言われている。1日の目安はアルコール量で23g（日本酒1合・ビール大瓶1本）

塩分 : 塩分が胃がんのリスクを高めることはほぼ確実 日本では男性9g・女性7.5g（国際的にはもっと抑えたほうが良いと言われているが、日本食が成り立たない）逆に言うと、香辛料をもっときかせればもっと減塩できる？ 例えば、カップラーメンにナリウム2.1gと書いてあれば、約2.5倍して=5.3gの塩分摂取になってしまいます。やはりラーメンのスープは残しましょう！

野菜・果実 : 不足すると食道がんのリスクをほぼ確実にあげる。1日当たり400gが目安。野菜を小鉢に5皿と果物を1皿が1日の目安

熱い飲食物も食道がんのリスクをほぼ確実にあげる。 ふーふーシテネ

肥満・痩せすぎ BMI値30以上の肥満は癌のリスクを高めるが、日本人の場合、やせすぎの方が寿命を縮めているらしい。中高年では男性21~27、女性は19~25が適正範囲となっています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

運動 : 大腸がんにはほぼ確実な効果がある、乳がんにも有効といわれる！適度な運動で筋力保持が大事です。

コーヒー : 肝がんのリスクを下げるのではないかという結果がある。が無理して飲むことはない。

喫煙 : 肺がん、胃がん、食道がん、膵がん、子宮頸がん、で確実にリスクを上げます。すべてのがんでリスクを上げる可能性ありです。原因に占める割合もトップです。

まずは禁煙から・・・！

感染症

: ピロリ菌による胃がん、HPVウイルスによる子宮頸がん、肝炎ウイルスによる肝がんは確実です。癌の原因の2割前後を感染症が占めるのではないかとされています。

がん全体のうち、生活習慣や感染症が原因のがんは、男性で5割、女性で3割とも言われています。まずはご自分の生活を振り返ってみましょう。急性・慢性の病気の治療と検診もきちんと診てもらっていきましょうね。

薬剤師になりたい？

夏休み 高校生1日薬剤師体験をしました！！

実際に錠剤やカプセル剤を割ってみたり、溶かしてみたり…どんな色？どんなにおい！？そして、処方箋を受けとったあとどのように薬が作られるのか、そこに薬剤師がどのように関わっているのかを見学・体験しました。

調剤体験



調剤室にはたくさんのお薬があるんだよ。間違わないで薬を選べるかな？

お薬を間違わないように、患者さんが飲みやすいように、また患者さんを待たせないように、機械を使って早く正確に作っているんだよ！



投薬・監査の見学

患者さんに薬を渡すときに大切なことってなんだと思う？？



患者さんの情報を PC(電子薬歴)に入力して、調剤方法や薬の飲み合わせなど、患者さんに安心して薬を飲んでもらえるよう毎回の指導に生かしているんだよ。



みどり薬局では毎年、春・夏の休みに、「高校生1日薬剤師体験」をおこなっています。高校生の皆さんお疲れ様でした！

参加者の募集は福井県内の高校を通しておこなっていますが、個別の見学・体験も受け付けていますので、薬学部を知りたい！と思われる方はいつでもご連絡くださいね♡ 光陽中学校でも職業体験・みどり薬局見学がありました。次の世代を担う「薬剤師」を育てていくのも私たちの仕事です。

福井県には薬剤師になるための学校がありません、県外の大学に進学する人のために、みどり薬局独自の奨学金制度があります。ぜひ見学に来て、薬剤師という職業を知ってください！

○ ×クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

- 問1: すべてのがんの予防に禁煙は有効？
問2: みどり薬局には内科の薬しかない？
問3: 生活習慣病は、自分ではどうしようもない？

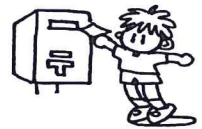
応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

宛先 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係
締め切り 2014年11月末日(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

おくすりクイズ!

正解者には、抽選で、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、お待ちしております。~す。



8月23日は薬害根絶デー

福井でもアオッサ前でアピール！薬で苦しむことがなくなるように・・・

薬剤師、事務職員が、今年もアオッサ前で、「あなたは想像できますか？妊娠中にのんだ睡眠薬が原因でこどもの手足に障がいが出てしまうことを。投与された薬が原因で、エイズや肝炎になってしまうことを、陣痛促進剤で母子を失った父親がいることを」と呼びかけました。



「薬害」とは、重大な副作用が起こることを知りながら製薬企業が利益のために販売を続けたり、厚生労働省が危険性を知りながら早期に販売の中止を指示しなかったことによって、大量に副作用被害が発生するといった、いわば「人的な被害」です。

薬で不都合なことがあった場合、すぐにお知らせください
薬事行政を監視する第三者機関を作ること、副作用の被害者救済制度を充実させていくことを働きかけています。

検査値を確認させて頂いています。

お薬の中には、腎臓や肝臓の負担になるものがあります。薬局では、患者様が安心して服用できるよう、患者様から検査値を確認させて頂き、お薬やお薬の量を医師と相談しています。検査結果をもらったら、みどり薬局でご相談ください。

日本中だよ！

みどり薬局では

すべての医療機関の処方せん受け付け中！
飲み合わせのチェックが重要です