



5・6月号

AKEBONO vol.115

## あけぼの

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙

INDEX

- ② 紫外線
- ③ 新入職員 / 私の推薦図書

2017

新町店  
事務 / 笹村 明日香

太陽・風・地熱・バイオマス 日本は資源大国

さようなら  
原発・核燃  
3.11 青森集会

3月5日、「2017年さようなら 原発・核燃3・11青森集会」がリンクステーションホール青森にて行われました。6年前の東日本大震災によって引き起こされた原発事故で被害に遭った方々に心を寄せ、集会後には約800名がデモ行進し「子どもを守ろう！大人が守ろう！」と声をあげ、改めて原発・核燃反対への思いを強めました。

脱原発弁護団全国連絡会共同代表

脱原発弁護団  
全国連絡会共同代表  
河合弘之弁護士 ▶

である河合弘之弁護士が次のように講演されました。「地震大国で原発があるのは日本と台湾だけ。台湾はすでに脱原発へ舵を切り、日本はこの間、原発が稼働しなくても電力不足にはならなかった。しかし、『原子力ムラ』の存在により日本は原発から抜け出せずにいる。それでも今後は自然エネルギーへの切り替えが進むだろう。その間に再び悲しい事故を起こさない為に青森から脱原発の活動を広げていこう。意思表示をしていこう。」映画監督でもある河合弁護士は「日本には太陽・風・地熱・バイオマスと資源がたくさんあり、原発をなくしても自然エネルギーで地域も経済も再生できる」と映画「日本と再生光とギガワット作戦」を発表しています。

青森県は風力発電量が全国トップで県内の大半の電力需要を賄えるほど、風の恵みが豊かな地です。本当の意味での復興とは何か。子どもたちのためにも安心、安全なエネルギーの選択が今、私たちに求められているのではないのでしょうか。

# 紫外線

しがいせん

紫外線が多い季節といえ、  
「夏」というイメージがありますが、実はそれより前から注意しなければなりません。3月頃からだんだんと強くなり、5月になるとほとんど夏と同じくらいになります。紫外線はシミやしわの原因になるだけではなく、健康にも悪影響を与えます。

紫外線による健康被害には、日焼けなど急性のものと、長年の蓄積により皮膚ガンなどの病気になる危険性を高めるといった慢性的のがあります。体内でビタミンDを作るなど良い面もありますが、一方で健康被害をもたらすことをふまえて、日焼けや紫外線に関する知識を身に付け、外出時にはしっかりと対策しましょう。

日焼け止め  
クリーム



サングラス

## 紫外線対策

襟付き長袖・ストール

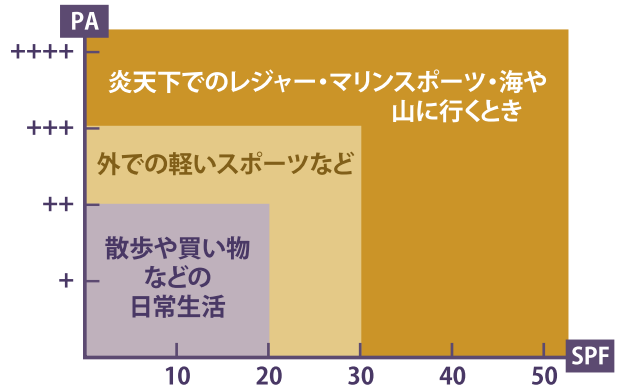


日傘や  
帽子

## PA・SPFとは?

**PA** 紫外線A (UV-A) の防御効果を示します。UV-Aは肌の奥底まで届いてダメージを与え、シミやしわなどの老化を引き起こします。

**SPF** 紫外線B (UV-B) の防御効果を示します。UV-Bは肌の表面にダメージを与え、赤く炎症を引き起こします。



## 気をつけていたけど…気がついたら日焼けしちゃった!



日焼けした肌をなかったことにすることはできませんが、日焼けした肌はとてもデリケートな状態なので、しっかりとアフターケアをすることがとても重要です。

- 1 冷水や冷したタオルで日焼けした部分を冷やす。
- 2 紫外線に当たった肌は乾燥しているのでしっかりと保湿しましょう。
- 3 肌の乾燥を補うには外側からの保湿はもちろん、内側からも水分を補給することが大切です。水分補給は脱水や熱中症の予防にもなるので、コーヒーや緑茶などの利尿作用があるものではなく水や経口補液がお勧めです。
- 4 日焼けしたあとは皮膚だけではなく体も疲れていることが多いので、早めに休養を取ることも忘れずに。
- 5 我慢できないほどほてりがある場合は、医師の診察を受けましょう。水ぶくれができた場合や、吐き気や頭痛がある場合も同様、必ず病院(皮膚科)へ行ってください。

はしまら、ではありません。「はむら」です。初めての社会人生活であるため興奮や不安が入り混じっています。

学生時代に約8年間所属した陸上部では中・長距離を走り体力と忍耐力を培いました。分からない事、出来ない事にもどかしさが募ると思いますが、長い距離を走る事と同様に目標に向かって粘り強く取り組んでいきます。

粘り強く!

大野店 事務

はむら ゆきと

端村 由貴人



新入

宜しくお願いします

職員

2017年2月からあけぼの薬局八戸店に勤務しております。以前は、八戸赤十字病院の門前薬局に4年弱勤務していました。

あけぼの薬局は、より患者さんとの距離が近い薬局だなと感じています。今まで在宅の経験が全くなかったのでこれから勉強していきたいと思っています。宜しくお願いします。

勉強します!

八戸店 薬剤師

きなみ かおり

木浪 佳織



Books わたしのまいせんとしよ  
NO.013 私の推薦図書

「はじめてのアンガーマネジメント実践ブック」  
安藤 俊介 / 著



以前取り上げたアンガーマネジメントの記事への反響が大きかったので、今回はアンガーマネジメントを実践するための本を紹介します。

アンガーマネジメントは「怒らなくなること」が目的ではなく、怒る必要のあることは上手に怒れるようになる一方で、「怒る必要のないことは怒らなくてすむようになること」を目的とします。誰も「こんなことで怒らなければよかった…」「なんであの時あんなことを言ってしまったのだろう…」と後から後悔した経験があると思います。「こんな後悔はなくしましょう」というのがアンガーマネジメントの考え方です。

この本は、怒りを「タイプ別」「傾向別」に分け、それぞれへの対策やトレーニング方法を解説しています。多くの方が自分の怒りの傾向を知ってコントロールすることができれば、もっと温かい世の中になりそうですね。

ご応募  
お待ちしております

皆様のお気に入りの本を紹介するコーナーです。

本のタイトルと紹介文を200字程度でお書きの上、あけぼの薬局各店にハガキ又は持参でご応募ください。

紹介者

新町店 薬剤師 / 藤田 光希

## 2017 新年玉クイズ 特賞 授与

もうどこにも行けないと思っていました。函館に旅行しようと思います。ありがとうございます。



今年は**265通**の応募がありました。  
たくさんのご応募ありがとうございました。

あけぼの薬局が地域の皆様と共に歩んで行くためには、一人ひとりの暮らしに寄り添い、社会との懸け橋として必要とされる事務員である事が大切なのだと感じました。

(中央店事務／相馬いちの)

グループワークでは、患者様への目配り・多職種連携等今後ますます取り組むべき課題が具体化され、充実した社会保障を得るために努力を重ねる必要性が話し合われました。



## 法人事務交流会

青森市アウガ研修室にて

「求められる民医連事務象」をテーマに、法人内初の試みとして事務交流会が2月25日(土)に開催されました。八戸医療生活協同組合組織部長の宮沢守氏が「民医連綱領と憲法」と題して、我々の指針となる綱領と移行行く社会との関わりや無産者医療を起点とした民医連の歴史について講演して下さいました。なかでも青森市に於ける民医連医療誕生話は先人たちの熱い志に触れ、奮起されました。

## 私の趣味 7

WATASHINOSYUMI

妙見店 薬剤師 葛西 孝行

2011年3月11日に東日本大震災があり、津波による甚大な被害がありました。青森市においても停電やガソリン不足が起こり、電気が使えず、車の運転に支障をきたし大変でした。

そこで我が家では、日中は太陽光発電から、夜間は、自動車から電気を供給できるよう、**太陽光発電**

**とPHEV(発電して動く電気自動車)**を購入しました。ガソリン満タンで10日分の電気をまかなくてくれます。また、太陽光で発電した電気は、家庭内で使用し余った電気は売電するので家庭での電気代と売電とガソリン代の節約で年間約21万円も得ています。原発いらない!



Ecology