



おもりの健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」5・6月号

あけぼの

vol.
121

INDEX P2.骨粗鬆症 P3.医療従事者のためのアンガーマネジメント入門研修に参加／私の趣味



かかりつけ薬剤師・薬局制度

「ご存じですか？」

平成28年4月より「かかりつけ薬剤師・薬局」制度が開始されました。担当の薬剤師を1人に決めることで、複数の医療機関から処方される薬の重複を防ぐなど、薬を適正に管理しようというものです。

今までも、お薬手帳の活用により併用薬等のチェックをしていましたが、毎回同じ薬剤師が担当することで個々の患者さんの服薬状況等について把握しやすく、信頼関係もより強くなると考えられます。そのため、お薬や健康についてなど何か心配なことがあれば気軽に相談できるというのも大きなメリットです。24時間体制で電話相談に応じたり、必要に

応じて、残薬を確認するために訪問したりするなど、少しでも患者さんの服薬状況がよくなるような取り組みもしています。かかりつけ薬剤師の契約では、自己負担差額が少し発生しますが、様々なメリットの方が多くと思いますので、ぜひご検討下さい。また、かかりつけ薬局は特に契約が必要ありませんので、患者さん自身が利用しやすい薬局、信頼できる薬局をお選び頂ければと思います。

「かかりつけ薬剤師・薬局」について、何かご不明な点などございましたら、お気軽に薬局スタッフにご相談下さい。

(大野店薬剤師／齊藤 仁)

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは骨の強度が低くなつて、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなる病気です。骨粗鬆症自体による症状はほとんどありませんが、骨粗鬆症の人が骨折を起こすと、背骨の変形や腰痛、寝たきりの原因になることもあります。



こつそしょうしょう

カルシウムを含んだ バランスの良い食事

骨の形成に必要なカルシウムを含む食物を意識しながら、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。ビタミンDやビタミンKと一緒にとると、効率よくとることが出来ます。骨の体積の約半分はカルシウムですが、残りの約半分はコラーゲンでできています。骨を鉄筋コンクリートの建物にたとえると、カルシウムはコンクリートでコラーゲンが鉄筋にあたります。骨粗鬆症の予防には、カルシウムをとって「骨量(骨密度)」を増やすだけでなく、「骨の質(骨

予防のために オススメの食品 × 控えた方がよい食品

○ カルシウムの吸収を助ける

- ビタミンD** 魚介類(イワシ、カツオ、マグロなど)、干し椎茸、キクラゲなど
- ビタミンK** 納豆、ブロッコリー、ほうれん草、チーズ、レバーなど

○ コラーゲンの劣化を防ぐ

- ビタミンB6** レバー、マグロ(赤身)、にんにく、胡麻など
- ビタミンB12** サンマ、貝類(シジミなど)、レバーなど
- 葉酸** 海苔、緑茶、枝豆、モロヘイヤなど

× カルシウムの吸収を妨げる

- リン** インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料など
- 食塩** 漬物、加工食品、干し魚など

質)を良くすることも重要です。

× 転ばない体づくり

散歩、家の中での体操など、体を動かす習慣をつけましょう。骨を作るには適度な運動で骨に負荷をかけることも必要です。骨や関節、筋肉などが衰えて「立

つ」「歩く」といった動作が難しくなり、寝たきりなどになりやすい状態は「ロコモティブシンドローム」と呼ばれます。

適度な運動を行い、骨量を保つとともに、筋力をつけて転ばない体づくりを心がけましょう。

(大野店薬剤師/岡田早苗)



医療従事者のための アンガーマネジメント入門 研修に参加

アンガーマネジメントとは、怒る必要があることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることです。

怒りの正体である「べき」は、人それぞれの尺度であり、常に変化していきます。「べき」と現実とのギャップを上手く相手に伝えることが大切なのですが、

怒りの感情を「叱る」に変化させる必要があります。「怒り」は、ただ自分が怒っているのが伝わるだけです。「叱る」は相手のためを思っている事であり、改善につながります。

叱り方も気を付けなければなりません。叱る基準や相手に対するリクエストが明確であり、適切な態度や表現で伝えることが求められます。

この研修では、事例を持ち寄り、グループで話し合う形で自身の感情と向き合う機会でもありました。6秒の我慢が冷静さを取り戻すと言われています。怒りを上手く変換させ、笑顔で過せる日を増やしたいと思っています。

(新町店事務／相馬いちよ)



watashino syumi

私の趣味 11

バンドでギター弾いています

ギターを買ってから50年位になるかと思っています。高校時代、部活の合宿などで「あの曲の前奏はこうだ、ああだ」と、みんなでワイワイガヤガヤ楽しんでいました。

入社してすぐ、先輩に誘われてバンドを結成しました。若干のメンバー変更はありますが、今でも年に数回集まり、演奏を楽しんで

います(練習より“飲み”の方が主ですが)。様々な集会の歌声伴奏で声がかかったり、職員結婚式の余興などで演奏を担当したり、色々とお楽しみいただいています。

ギターは楽器としては比較的安価ですし、どこでも弾けますから、今後も続けていきたいと思っています。(専務理事／佐藤 光夫)

さよなら 原発・核燃 3.11 青森集會

東日本大震災から8年目の3月11日、青森市民ホールにて、さよなら原発・核燃3・11青森集會が行われました。

集會では、猿田弁護士より「日米原子力協定と核燃サイクルの行方」の講演や現在も避難を強いられる福島県からの鶴等を各々身につけ、町ゆる



く人たちに脱原発・核燃サイクル中止のアピールをしました。

お年玉クイズ 賞品授与

特賞 (八戸店)

八戸店をご利用の方から久しぶりにお年玉クイズ特賞の当選となりました。以前にもお年玉クイズを応募し、『塩分計しおみくん』が当たったことがあるとの事で、強運の持ち主だったようです。「応募していたことを忘れていた」と仰っていましたが、喜んで賞品を受け取ってくださいました。
(八戸店 事務 / 岩本 るり子)

1等 (妙見店)

福島原発事故から7年、国は被災者への支援を打ち切り、除染しきれない不安の残る故郷へ帰還させようとしています。青森県も他人事ではありません。脱原発社会をめざし、被災された方々と共に声を上げていきましよう。(住宅介護事業部次長 / 成田 美奈子)

新入職員紹介

一般社団法人あおもり健康企画では、今年度新たに2名が入職いたしました。窓口などで見かけましたら是非お声掛け下さい。どうぞ宜しくお願い致します。

大野店 薬剤師

いた あやか
石田 綾佳

地域の皆様から信頼され、患者様の健康に貢献できる薬剤師を目指したいです。また、笑顔忘れず、薬局を訪れた皆様が元気になれる、そのような薬剤師にもなりたいです。

大野店 薬剤師

はら ゆうき
原 友貴

患者様の声に耳を傾け、お薬について患者様と共に考えアドバイスできる薬剤師になりたいです。また、働く中で薬に関する正しい知識を身につけ、薬剤師としての自信をつけていきたいです。

New Face