



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」3・4月号

あけぼの

vol.
126

INDEX P2.「めまい」について P3.防災～災害の備え～/私の推薦図書



民医連医療を学ぶ —— 路上生活者の検診・食事会

2019年1月5日、民医連医療を学ぶことを目的に、宮城民医連が毎年行っている「路上生活者の検診・食事会」に新人薬剤師を連れて参加してきました。

仙台では、2009年から健康相談会という形で開始し、今年是一般検診17名、歯科検診5名で、そのうち4名が直ちに病院受診となりました。翌日は路上生活者を支援するNPO法人「仙台夜まわりグループ」の方より、「存在するにも関わらず居ないものとする。問題があるにも関わらず、無いもののように放置する」行政対応に対し活動を開始した経緯や、東日本大震災後の路上生活者の平均年齢が、62歳から47歳と若くなり、状況も変貌した事などが報告されました。

ネットカフェ居住者や車

上生活者は路上生活者としてカウントされませんが、ケガや病気をすれば、あつという間に路上生活者となってしまう。「守れ人権・なくせ貧困」の声を上げ、日本の非正規雇用やワーキングプアの問題を早急に解決しなければと強く感じました。(常務理事/薬剤師舛甚路子)

感想 「路上生活者」と聞くと中高年以上の方が多いイメージだった私にとって、20代という若い年齢で路上生活を余儀なくされてしまうことに大きな衝撃を受ける体験となりました。

(大野店薬剤師/石田綾佳)

感想 医師の診察に立ち会うことも初めての経験でしたが、様々な路上生活者の現状を直接聞いて、健康面や医療費の問題など多くの課題があることに気付かされました。

(大野店薬剤師/原友貴)

「めまい」の症状には次のような物が挙げられます

その他の症状

吐き気・頭痛・耳鳴りを伴ったり、中には気が遠くなり、意識を失うこともあります。



非回転性めまい

グラグラと揺れているように感じる動揺性めまいや、フワフワするような浮動性めまい、立ちくらみなどがあります。

回転性めまい

ぐるぐると周りや自分が回転しているように感じます。



めまい

様々な症状とその原因

原因は？

内耳性めまい(三半規管の障害)が多く見られ、良性であることが多いです。高血圧症、脱水症、起立性低血圧症、熱中症、低血糖症、貧血、筋緊張性頭痛、心身のストレス、加齢、薬剤が原因になることもあります。なかには脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)や心臓疾患などが原因の命にかかわる場合もあります。

怖い病気が潜んでいることもあるんです。



みなさんは「めまい」を経験したことがありますか？

めまいは「自己の身体と周囲の物体空間の関係が調和を欠いた状態を感じる感覚」と定義されており、一口に「めまい」といっても、症状や原因は様々なものがあります。

■めまいの対処法

原因により異なりますが、一般的に急なめまいに対しては、座ったり横になるなどして楽な姿勢をとり、安静にしましょう。外出先の場合は、その場にしゃがみ、めまいがおさまるのを待ちましょう。まぶしさは、めまいを悪化させる場合がありますので、部屋を薄暗くしたり、目をつぶるなどが良いでしょう。めまいの最中は、動くものを見るのは避けましょう。慢性的にめまいが出

やすい方は、急に頭を動かさず、ゆっくり体を動かすように心がけることが大切です。階段の上り下りの際は手すりを使うようにしましょう。

■受診の目安

めまいのほかに、激しい頭痛、呂律が回らない、手足が動かない、しびれ、意識障害が生じた場合は、脳の病気の疑いがありますのですぐに受診しましょう。突然起こった初めての強いめまいは、一度脳の病気でないことを確認する必要があります。

また、これまで経験したことがある同じようなめまいであっても、めまいが続く、何度も繰り返すような場合には一度受診し医師に相談してみましょう。

(大野店 薬剤師/阿部恵)

防災 災害の備え

みなさんのご家庭では「災害の備え」していますか？

地震や豪雨など、災害は突然やってきます。いざという時のために、災害に遭ってしまったらどうするか、日ごろから意識することも防災の一つです。

災害発生時は、家族など大切な人が近くにいるとは限りません。避難場所や避難ルートなど事前に話し合っておくことが重要です。また、災害が起きた時に混乱しな

いざという時のアイデア

ホットボトルで作る!

ホットボトルランタン

懐中電灯の上に水の入ったペットボトルを乗せるだけで、光が乱反射して周りを照らしてくれます。



お湯がなくても大丈夫!

水で作るカップ麺

水を注いで30分程度待ち(硬さはお好みで)、いつも通りに味付けすれば完成。カップ焼きそばも。
※時間は種類によって異なります。

いように、ご自身の家庭環境にあった非常持出品を準備する事も大切です。大規模災害発生時は、1週間分(最低3日分)の備蓄が望ましいとされています。日ごろから備えておきましょう。

あけぼの薬局では、災害の備えとして①防災用品の備蓄②給油メーターが半分でガソリン満タン③自家発電機の準備(大野店、妙見店のみ)を実施しています。8年前の東日本大震災の教訓を活かし、災害時でもお薬をお渡しできるように対策をしています。

(大野店事務/對馬利穂)

NO.019 わたしのせいせんとしよ

私の推薦図書



私は小人の出てくるお話が好きなのですが、そのきっかけとなったのが、小学生の時に呼んだこの本です。

子供の頃に、小人を見た男の子が、大人になってから、その小人達と再会し、人間の世界の変化に伴い、暮らし方を変えていく小人達と、友達(味方)になり、自身も成長しながら、小

Books

「だれも知らない小さな国」 佐藤 さとる / 著

人の国(コロボックル小国)と一緒に作っていくというお話です。本当に、コロボックルがいるんじゃないかと思えるお話で、子供の頃、周りのちょっとしたもの(安全ピンやボタン)がなくなったり、なんとなく黒い小さな影が見えたりした時には、「コロボックルかな、私にも姿をみせてくれないかな」と思っていました。みなさんも読めばきっと、コロボックルと友達になりたくなりますよ。

(妙見店 事務/倉内 祐子)

ご応募お待ちしております

お気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上、ハガキ又は直接あけぼの薬局各店へご応募ください。



大野店

待合室を Renewal

リニューアル

開局以来慣れ親しんできたソファを新調し、介護用品や衛生用品など商品の配置を入れ換えて待合室をリニューアルしました。

薬をお渡しできるまでのお時間を少しでも快適にお過ごしいただけたら幸いです。

(大野店 事務/柳谷 円)

新春お年玉クイズ

回答と解説

当選者は次号で発表します！お楽しみに！

問題 フレイルとは介護が必要になる前段階を表す言葉ですが、フレイルの予防となるものは次のうちどれか？

- ① 適度な運動 ② 偏った食事 ③ 家に閉じこもる

答え: ① 適度な運動



【解説】 適度な運動は、足腰の筋肉を向上・維持し、フレイルを予防します。歩く時間や距離を伸ばすなど、毎日無理なく続けられる運動を始めてみてはいかがでしょうか。

また、家に閉じこもりがちになると、フレイルへ進行しやすくなります。そこでお勧めしたいのは、家族や友人と一緒にごはんを食べることです。コミュニケーションをとりながら楽しく食べられる上、食欲の高まりから多様な食材を摂るようになるため、低栄養予防にも繋がります。

(中央店 薬剤師/三上 佳央里)

私

の趣味

雑貨集め

私は雑貨を集める事が好きです。全国の作家さんが手作りの作品を出展するクラフトフェアが青森県でも各地で開催されているのですが、毎年様々なイベントへ足を運び、お気に入りの作品探しをしています。

クラフトフェアへ行くと陶器や布、木材を使った作品等、絶妙な色や形をした個性的で素敵な作品に出会う事ができます。

私は特に陶器のお皿を集めるのが好き



で、毎年少しずつコレクションを増やしています。毎回どんな作品に出会えるのワクワクです。お気に入りの作品に出会えた時はたまらないんですよ〜♪

(中央店 事務/野土谷 舞美)