



あおもり健康企画

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.
127

INDEX P2.「頭痛」について P3.組合員・職員 交流集会 / 薬局長異動のお知らせ

2019 さようなら原発・核燃 3.11 青森集会



しあわせに生きてい・しあわせに生きよう！をテーマに700名が集結
 ロック弁護士の島昭宏氏に
 よるライブでは、「裁判運動と
 か興味ない人たちに、色んな
 人が色んなやり方で原発の危
 険性を知ってもらい社会が少
 しずつ変わっていく。自分の
 やり方を信じて活動していま
 す。」と憲法をロックに乗せた
 魂の歌声は『原発の再稼働、新
 規建設をやめさせ原発がなく
 なる日まで一緒に闘おう。』と
 呼び掛けられているようでし
 た。また、「原子力の恐怖から
 免れて生きる権利（ノー・ニユ
 ークス権）を勝ち取ろう！」と
 の呼び掛けもありました。3・
 11に発生した原発事故は、
 我々が経験したことがない規
 模で放射線被害を拡大させま
 した。しかし、原発事故被害は
 電力会社だけが責任を負う
 「原子力損害賠償法（原賠法）」
 が適応されるため、原発メー
 ーカーはどんな過酷事故があつ
 ても賠償責任を問われず原発
 を世界に拡散できる仕組みに
 なっている事を知りました。
 無限責任を負わされた電力会
 社は、電気料金を値上げし、最
 終的に国民が無限責任を負わ
 されているのです。
 震災から8年経過しても、
 未だに避難生活をして故郷に
 戻れない人が数万人います。
 事故後バラバラになった家
 族、夢を諦めた若者、この世を
 去った人たちがいたこと、私
 たちは忘れません。私は原発
 について詳しく教えることは
 難しく出来ません。でも、福
 島の方、苦しんでいる方に耳
 を傾け、考えることは出来ま
 す。原発は必要でしょうか？
 皆さんも一緒に考えてみませ
 んか。
 （大野店事務／宮本しのぶ）

頭痛

梅雨時のじめつとした暑い日や、少し肌寒い日があつたり不安定な季節ですね。この気温や気圧の変化は、頭痛が起こる原因のひとつになってしまいます。

代表的な頭痛の種類は二つ。一つは「緊張性頭痛」、もう一つは「片頭痛」です。原因は正反対。対処法を間違えると症状が悪化するがあるので注意が必要です。

頭痛には「命に別状はない慢性頭痛」と「命にかかわる危ない頭痛」があります。自己判断せずに、突如の強烈な痛み・増強する痛み・手足のまひ・言葉のもつれ・発熱などを伴った頭痛など、とにかく「これまでに経験したことのない頭痛」の時は、すぐに救急車で医療機関を受診してください。

(妙見店 薬剤師 / 大水 瑛子)

片頭痛

あなたは
どちらのタイプ?

緊張性頭痛

原因

血管が急激に拡張し、それが神経を圧迫するため。

特徴

- 光や音に敏感になり、吐き気や嘔吐を伴うことがある。
- 前兆として目の前がキラキラしたり、ギザギザ模様の光がみえる。
- 片側又は両側が脈打つように痛む。

安静にしてなるべく刺激を与えないようにしましょう。

対処法(一例)

- 血行促進を避けるため、入浴はせずシャワーにする。
- コーヒー、お茶などのカフェインを摂る。
- 薄暗い部屋で横になる。



原因

首・肩・頭部の血行が悪くなることで溜まった老廃物(乳酸)が神経を圧迫。

特徴

- 目の疲れ、肩こりを伴うことがある。
- 一定の痛みが長時間続く。
- 全体的に締めつけられるように痛む。

血行を良くして、体を温めましょう



対処法(一例)

- むるめのお風呂で体を温める。
- 肩・首を温める。(貼るホッカイロでもOK)
- こまめにストレッチをする。
- 普段から姿勢に気をつける。
- ウォーキングなどで血行を良くする。



座ったまま認知症予防体操を行ったり
ゲームや運動で大盛り上がり!



「創ろう!健康・平和・まち」のテーマで行われた今回の交流集会は、西日本豪雨で被災した倉敷医療生協から被害の状況やその後の支援活動についての講演、青森市福祉部から高齢

者の健康づくりについての報告がありました。

あけぼの薬局からは「薬局が担う地域の健康く処方箋がなくても利用できる薬局く」をテーマに薬局が進めている地域の健康作りについての活動報告をしました。困ったときにいつでも相談に応じられる体制をとっていることや、今後かかりつけ薬剤師をどのように活用したらよいかなど、広く知っていただけたと思います。途中、参加者の皆さんと一緒に認知症予防体操を行い、じゃんけんゲームやあべこべ運動などで大盛り上がりとなりました。

今年の交流集会は活動報告に加え、自由に参加できる企画で各事業所の取り組みがわかる内容となっていました。たくさん笑顔がみられ、組合員と職員との交流が深まった1日でした。
(大野店 薬剤師/野藤なつみ)

薬局長異動のお知らせ (2019年4月1日付)



中央店

藤田 光希

大野店、新町店を経て約4年ぶりに中央店勤務となります。趣味はマラソン(練習不足)、読書(小説・マンガ等)です。二児の父です。

健康相談・健康教室などで地域に貢献していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



新町店

葛西 孝行

新町店に薬局長として異動となりました。新町店は10年位前に勤務していました。

現在子育て真っ最中で、新6年生を筆頭に男の子が3人いて、暴れん坊の子供たちに苦戦する毎日です。よろしくお願いいたします。



妙見店

蝦名 美江

中央店から妙見店に異動となりました。やんちゃ盛りの5歳と3歳の男の子の子育てと、平内からの通勤に追われる毎日です。

患者様が安心してご利用できる薬局づくりを目指して頑張ります。些細な事でも、お気軽にご相談ください。

前年お年玉クイズ 特賞 でご当選おめでとうございます!

初めての特賞に
驚きました!



お年玉クイズの当選者様一覧をご覧になっているところに特賞当選をお伝えにいきました。

これまで特賞は当たったことがないそうで、驚かせてしまいました。旅行先はまだ考えていないとのことでしたので、思い出に残るお手伝いできれば嬉しく思います。
(大野店 事務/品川 花鈴)

watashino syumi 私の趣味 15 ランニング

私の趣味はランニングです。きっかけは体重が急激に増えたためのダイエットでした。始めて約1年経過します。始めた頃は友達と一緒に週に1回、ゆっくりペースで10km走る程度でした。現在はダイエットに関係なく、走る事自体が好きになり、月100km以上を走っています。

走る事によって体重と体脂肪率が落ち、全体的に健康診断の結果がよくなりました。なにより走り終えた後の爽快感、達成



走りながら風景も楽しんでいます。

感は格別なものです。今後は距離をのぼし、タイムも縮めて大会にも挑戦してみたいと思っています。

(福祉用具サービスあけぼの/対馬 潤一)

大野店 事務

こえだ わかば
小枝 若葉



新入職員 紹介します!!

大野店 薬剤師

やまがみ さとし
山上 哲司



学生時代は短い期間でありますますが海外に住んだ経験があり、いつか外国人の患者さんがいらっしゃったときは私の英語力を発揮できるのではないかと心待ちにしております。患者さん一人一人に寄り添える事務職員になれるよう努めていきます。

患者様がお薬について気軽に相談できるように寄り添い、迅速かつ的確にアドバイスができるような薬剤師を目指します。また、元気に挨拶することや笑顔を忘れないような薬剤師でいられるように精進していきます。