



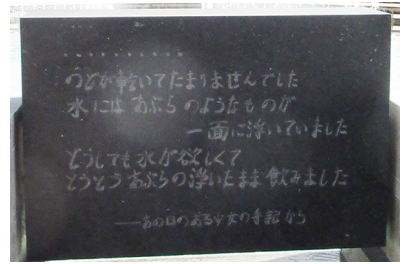
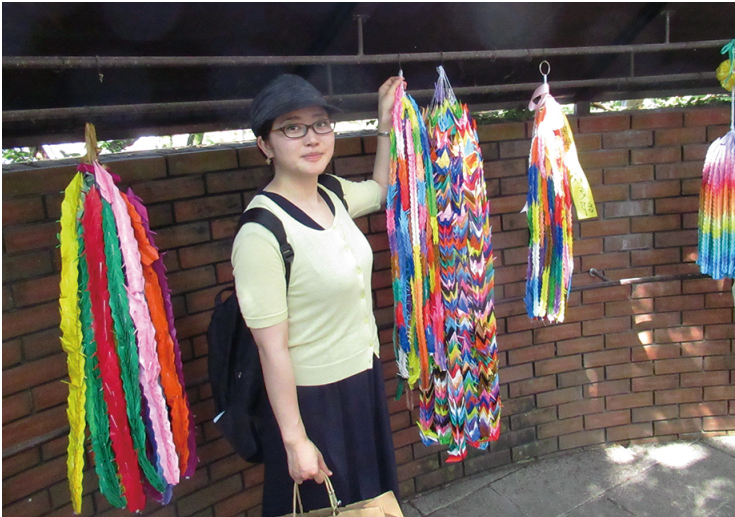
あおもり健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」9・10月号

あけぼの

vol.
129

INDEX P2.食中毒について P3.大間原発反対現地集会／わたしの推薦図書



原水爆禁止世界大会

in 長崎

1945年8月9日、1発のプルトニウム爆弾が長崎に投下され、その年の12月末までに約7万人もの命が奪われました。それから74年が経ちましたが、いまもなお被爆の影響に苦しめられている人が多く存在します。普通の兵器と違い10年、20年経った後に病気を発症させる起因となる放射線が存在するからです。

ろうかと思うと苦しくなりました。その他、遺構巡りで訪れた長崎医科大学の門柱や浦上天主堂の鐘楼ドームは原爆の破壊力を物語っていました。

私が聞いた被爆体験の中でも当時9歳だった方のお話が特に印象的で、「山は真っ赤に燃えて、街は壊滅状態、死骸でいっぱい。逃げてきた人は真っ黒になり髪がチリチリ、皮膚には大きな水疱、服はほとんど着ていない…」と鮮明に思い出されています。その様子を想像すると恐ろしくなりましたし、どんな痛みを感じていた

ここ最近、軍拡競争が再び激化する可能性が高まってきており、ますます国際情勢が緊迫化しています。被爆者の方々もいち早く願う「核兵器のない世界」の実現を目指すために、引き続き1筆でも多くの「ヒバクシャ国際署名」を集めることや日本の核兵器禁止条約への参加を強く求めていくことが必要不可欠です。

私も原爆の脅威を国内外のことができるだけ多くの人に知ってもらえるように被爆の実相と核兵器の非人道性をひろく伝えていきたいと思っています。

(大野店事務／小枝若葉)

「食中毒」について

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌などの有毒な物質がついた食べ物を食べることで、腹痛や下痢、発熱、吐き気、嘔吐のような症状が出る病気のことです。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」という3つの原則があります。



1 つけない



細菌を「つけない」ために、洗える食材は調理の前に丁寧に洗いましょう。生の肉や魚をのせたまな板・切った包丁・扱った菜箸は、間違ってもそのまま野菜や果物に触れたりしないように、すぐに洗うか、区別して使うようにしましょう。

2 増やさない



細菌を「増やさない」ために、冷凍食品は電子レンジで急速に解凍するか、冷蔵庫で解凍するようにしましょう。

また、外で食材を待ち歩いている間、常に細菌は増え続けています。食材を買ったら、時間をかけずになるべく早く帰り、冷蔵庫にしまいましょう。賞味期限に気を配り計画的に調理して食べきることも大事です。

3 やっつける



細菌の多くは熱に弱いので、十分に加熱することで「やっつける」ことができます。料理をするときは、しっかり中まで火を通しましょう。

万が一、食中毒の可能性が疑われた場合

食中毒予防は衛生管理が第一ですが、少しでも食品に違和感があれば無理して食べないようにすることも大切です。また、食中毒の嘔吐や下痢は、細菌を体内から排除しようとする体の防御反応です。自分の判断で、市販の下痢止めなどで対処しようとする原因物質を排除できずに症状が悪化する場合がありますので、食中毒の可能性が疑われた場合はなるべく早く医療機関を受診しましょう。

(大野店 薬剤師/阿部 伸也)

大間原発

反対！ 現地集会

7月14日、第12回大間原発反対現地集会が開催され、福島、茨城、北海道など原発立地自治体はじめ全国から300名を超える参加者で



「大間原発絶対反対」の声を響かせました。当法人からは9名が参加しました。

私は7回目の参加となりますが、外に出て手を振ってくれる方が増えるなど、大間住民の反応は最初の頃とは随分変わったと感じる反面、青森県警の監視が厳しくなったなあとも感じました。

集会では函館市議選立候補者へ行った「原発」についてのアンケート結果が紹介されました。新議員27人のうち少なくとも19人が大間原発建設を認めず、18人が「大間原発裁判」を支持しているそうです。函館市長は「大間原発裁判勝訴まで責任をもって取り組む」と表明しており、青森県内の運動をもっと盛り上げなければと強く感じて帰ってきました。

(本部／佐藤光夫)

number 020 わたしのすいせんとしょ
私の推薦図書



主人公は妻と娘を持つ図書館司書の男性。弟が3,000万円の借金を残して失踪、男性が借金を肩代わりすることになる。日中は図書館で働き、その後、朝方までパン工場で働くが、妻との仲が上手くいかなくなり別居することになる。

の仲が上手くいかなくなり別居することになる。

Books

おくおとこ
「億男」 川村 元気／著

しかし、たまたま福引でもらった宝くじが3億円当選しており、一気に億万長者となる。いざ大金を手にしたがどうしていいか分からず、15年会っていない大富豪の親友のもとへ相談に行く。お金によって変わっていく人間の姿、裏切り、お金を得たが大切なものを失ってしまった主人公の感情の変化が描かれています。

(八戸店 薬剤師／木浪 佳織)

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。

認定食事サポーターの研修会に参加してきました!



みなさんの好きな食べ物
はなんですか?ビール?焼
肉?大福?食べることは大
切ですよ。しかし、年を重
ね、認知機能も段々と低下す
ることにより、普通に出て
いた「食べる」動作も難しく
なり、すぐむせることもあり
ます。食事の際サポートが必
要な方へ食事介助するには、
ポイントがあります。

環境を整える

集中できない環境だと、誤嚥
の危険性もあります

口をきれいにする

口腔内の感染予防に留意す
ることが大切です

姿勢を整える

クッションなどを使い、両肘
はテーブルの上に乗せませ

食べ物の配置を決める

食べる本人の正面、見える位
置に配膳します

介助者の位置を決める

介助者は基本食べる本人の
利き手側で介助します

適切な食事介助をする

必要以上に話かけない等の
留意が必要です

介助する側がポイント

おさえて食事をサポートす
ることで、食べる喜びを持
ち続けることができるかもし
れません。

(大野店 事務/宮本しのぶ)

新連載「あけぼのコラム」が始まります! vol.1 薬の名前のヒミツ①

「薬のネーミング」のお話

皆さんは自分が使っている薬の名前を全て覚えていますか?長〜いカタカナばかりでな
かなか覚えられない?そうですね、薬剤師の私も一緒です。次々出てくる新しい薬を覚える
のは一苦労です。

現在、いわゆるジェネリック医薬品は【薬の成分名+「メーカー名」】で名前が付けられて
います。【〇〇バスタチン錠5mg「△△△」】のような感じですね。ジェネリックではない医薬
品を「先発品」と言います。先発品は薬の成分名ではなく、製薬会社が名前を考えてネー
ミングしています。□□ストール錠5mgのようにシンプルになっていることが多いです。このよ
うに、実は薬の名前を見るだけで先発品かジェネリックか見分けることができ
ます(例外もあります)。ぜひ一度自分で使っている薬の名前をご覧ください。
新しい発見があるかも?(中央店 薬剤師/藤田 光希)

