



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」1・2月号

あけぼの

vol.
131

INDEX P2.ドライアイ P3.日本平和大会in沖縄/2019年11月9日で街宣15周年!



あけましておめでとーございませう

旧年中は患者様や地域の皆様へ

あけぼの薬局及び福祉用具サービスあけぼのを

ご利用いただき心より御礼申し上げます

昨年を振り返りますと、消費税率が10%に引き上げられました。医療や介護に関わる社会保障費の削減と医療費の自己負担金の増額案が次々と打ち出され、「お金がなければ必要な医療や介護を受けられない事態」がますます深刻化しています。その一方、日本国憲法第9条改憲案や軍事費用拡大などにより、私たちの「平和に安心して生きる権利」が脅かされようとしています。

今年も引き続き、「いつでもだれでも安心してかかれる医療と福祉の実現」をめざし、地域の皆さまの健康増進に貢献したいと思っております。

また、「あけぼの薬局」では、「健康サポート薬局」事業をさらに充実させ、「かかりつけ薬局・薬剤師」機能、「薬剤師による在宅訪問」「健康教室の開催」を更に進めてまいります。お薬のこと、健康や介護に関すること、医療や介護のお支払いのこと等お気軽にご相談ください。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

一般社団法人あおもり健康企画 理事長 西村美和

ドライアイ



どらいあい

冬の到来と共に、乾燥が気になる季節になりました。目が乾く、目がゴロゴロするなど、「ドライアイじゃないかしら？」と心配されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？乾燥した目は、目の表面に傷がつきやすくなり、そのままにしておくと、目の表面だけでなく、角膜や結膜の健康が損なわれる可能性があります。

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって、涙が均等にいきわたらなくなる病気です。いわばドライアイは涙の病気といえます。目を覆っている涙は3つの層からできていて、外側から油層、

水層、ムチン層です。油は水分の蒸発を防ぎ、ムチンは水分が目の表面となじむ役割があります。最近では、涙の各成分に直接はたらきかけるタイプの目薬が開発されたことにより、ドライアイの患者さんごとの涙のタイプに応じて、正常に機能してい

ない涙の層をターゲットとした層別治療が可能になりました。

また日常生活の中でも、気を付けられることがありま

す。

■ エアコンの効いた室内で長時間過ごす場合、加湿器や濡れタオルなどを利用して、湿度を50%前後を保つ。

■ コンタクトレンズは洗浄・保存方法など、正しい使い方

をする。

■ 意識的にまばたきをする。
(パソコン・スマホなどの使用時には特に)

■ 目が乾く前に時間を決めて点眼液を使用する。

チェックシートを試してみ、気になられた方は、早めに眼科医へご相談ください。

(八戸店薬剤師/三笠朋子)

CHECK! それ、ドライアイかも?

- 目がゴロゴロする
- 目が乾いた感じがする
- 目が疲れる
- 目やにが出る
- 目が痒い
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目が痛い
- 光を見るとまぶしい
- 目が赤い
- 涙がでる
- なんとなく目に不快感がある



5つ以上当てはまるなら
あなたはドライアイかもしれません!

11・8-9

日本平和大会 in 沖縄

平和大会は、米軍基地が集中する県で順番に開催され、全国から「平和の願い」をもちより、学び・交流・発見する全国集会です。今年には沖縄県で開催されました。

1日目の開会式には、玉城デニ
ー沖縄県知事も出席。「県民投票で辺野古への新基地建設NOの民意が示されたが、沖縄の民意は無視されている。日本の民主主義



が問われている。
オスプレイ配備撤回、普天間基地返還と合わせて、基地断念を求めていく。」と



力強く訴えられました。また、へり落下物事故が起きた保育園のお母さんたちの「子供をまもりたい」という切実な訴え、他にも沖縄以外の米軍や自衛隊に関わる問題・活動の報告もありました。
米軍基地の問題は遠い地域の出来事ではありません。沖縄で起きることは基地のある地域どこでも起こりえます。平和的生存権をまもるためには軍隊はいらないと改めて思いました。

(大野店 薬剤師/岡田早苗)

街宣

15 anniversary
周年



毎月9日と25日は、憲法9条と25条の大切さを街頭で訴えています。この街宣活動が11月9日で15周年を迎えました。少しでも安心できる暮らしを信じて、よりいっそうの輪が広がるよう、これからも街宣は続きます。
(新町店 事務/相馬 いちよ)

あけぼの 第131号 2020年1月1日発行 発行部数/7,000部 発行元(企画・編集)/一般社団法人あおもり健康企画 青森市東大野2丁目2番地1 ☎017-729-1783 FAX 017-729-1784 代表者/西村 美和
あけぼの薬局/大野店/中央店/妙見店/新町店/八戸店/福祉用具サービスあけぼの



フィットネスクラブに通い健康で丈夫な身体をつくろうと決意し、3年が経過しました。行動が伴わず体重が増えつづけ、そろそろ危機感を感じはじめた今日この頃。今年こそは病気に負けない健康な身体を手に入れます! (本部 事務/成田 卓弥)

ねずみ年のイメージは?と聞かれると、ほとんどの方は昔話に出てくるように、牛の背中に乗って1番をとる「ねずみ年」だと思う方が多いかも知れませんが、実は「ねずみ=寝ず身」とされ、真面目にコツコツと働く人が多いようですよ。今年も頑張りマウス。(大野店 事務/宮本しのぶ)



ここのほうふ

年男
年女



「健康維持のため、筋トレとダイエットに取り組む」「猫ともっと仲良くなる為にねこ検定中級取得」「料理の腕をあげて子供のお弁当のレパートリーを増やす」。1個でも達成できればいいな。(大野店 薬剤師/阿部 恵)

今年自分が本当にやりたいことを見定めていく年にしたいと思います。色々なことに興味が湧きやすい自分ですが、一度落ち着いて取捨選択し残りの人生で本当にやりたいことを考えたいと思います。(妙見店 薬剤師/墓丸谷 卓)



特賞

旅行券
2万円分
が当たる!!

新春 2020 お年玉クイズ

問題

毎月9日と25日に行っている街宣は2019年11月9日に何周年を迎えたでしょうか?

- A 5周年
- B 15周年
- C 100周年

【応募方法】右下の応募券にクイズの答えをご記入の上、切り取って官製ハガキに貼り、広報あけぼの(あけぼの薬局)のご意見・ご感想、住所・氏名・電話番号・賞品受取希望店(大野・中央・八戸・新町・妙見)を明記の上、下記へお送り下さい。応募締切は2020年2月15日(土)当日消印有効。当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。

※お寄せいただく個人情報は、お年玉クイズ以外の目的での使用は一切致しません。

〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1「大野あけぼの薬局お年玉クイズ係」

今年も豪華賞品がズラリ! クイズに答えて当てちゃおう!

特賞 旅行券2万円分 1名様

1等 救急箱(22点入り) 8名様 2等 ドゥーエ フェイス&ボディソープ 14名様

3等 ドクターズチョコ 40名様 4等 ケアリーブ 60名様

当たりマウスように! 応募券に答えを書いて切り取ってハガキに貼って送ってね!→

キリトリ

新春 お年玉クイズ

A・B・Cのいずれかを書いてね

2020