

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.
132

あおもり健康企画

INDEX P2.逆流性食道炎 P3.社保大学協会／あけぼのコラム「薬の名前のヒミツ」



1
防災グッズの
置き場所や中身の
確認をしましょう。



2
ハザードマップなどで
危険な場所や
避難所を確認しましょう。



3
家族間での連絡方法や
避難のルールを
決めておきましょう。

家族
みんなで

災害時の対応と備え

東日本大震災からまもなく9年が経ちます。地震は体に感じていないだけで、今の瞬間も起きています。青森県東方沖でも大地震が30年以内に90%の確率で起きると言われていますが、明日なのか30年後なのかは現代の科学では特定できません。災害を防ぐことはできませんが、被害を最小限に食い止めることはできます。そのためには防災意識を高め、災害を知り、備えることが重要です。いまいちど家族で、

①防災グッズの置き場所や中身の確認をしましょう。万が一の時にすぐ使えますか？賞味期限は切れていませんか？
②ハザードマップなどで自宅周辺の位置を確認し、危険な場所や避難所の場所を確認しましょう。歩いていくと意外と遠かったり坂道で大変だったりするかも知れません。地図で確認するだけでなく、実際に行ってみることも大事です。
③家族や親戚間での連絡方法や避難のルールを決めておきましょう。災害時には、電話やメールが繋がりがづらくなることも想定しなければなりません。
また皆さん、お薬手帳をお持ちでしょうか。東日本大震災の時も救急搬送先や避難先などで、お薬手帳から服用している薬についての情報や病状が分かり大変役に立ちました。病院・薬局へ行く時だけでなく、普段から持ち歩くように心がけましょう。

(本部／成田卓弥)

ぎゃくりゆうせい しよくどうえん

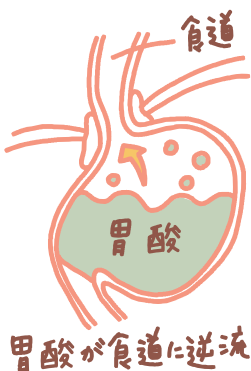
あなたは 大丈夫!? 逆流性食道炎



逆流性食道炎とは

逆流性食道炎は、胃の内
容物が食道へ逆流すること
で、不快な症状が生じたり、
食道粘膜に炎症が生じて、
ただれた状態になる病気で
す。

胃と食道のつなぎ目に当
たる部分は、胃液が食道に
逆流するのを防ぐために、
開いたり閉じたりする弁の
役割をしています。高齢者



主な症状は

や肥満の方、食生活の乱れ
た方はこの「弁」の働きが低
下する場合があることか
ら、日本でも最近患者さん
が増えており、今後もさら
に増加していくと考えられ
ています。

代表的な症状は、胸焼け
(胃や胸の下あたりから上
がってくる熱い感じ)や、吞
酸(どんさん..酸っぱい液体
が口の中に戻ってくる感
じ)です。これらの症状は大
変煩わしく、生活の質を低
下させる原因となります。
胸が詰まるような痛みを感
じたり、のどの違和感や慢
性的に咳が持続したりする

こと

避けた方がよい

- ・腹部の締め付け
- ・重い物を持つ
- ・前かがみの姿勢
- ・喫煙
- ・暴飲暴食
- ・就寝前の食事
- ・体の右側を下にし
て寝る



食事

避けた方がよい

- ・高脂肪食
- ・甘いものなど
(高浸透圧食)
- ・みかんなどの柑橘類
- ・チョコレート
- ・コーヒー
- ・炭酸飲料
- ・アルコール



予防・改善方法は

原因が逆流性食道炎だった
という患者さんもあります。
胃酸の逆流は食後2〜3時
間までに起こることが多い
ため、食後にこれらの症状
を感じたときは胃酸の逆流
が起きている可能性を考え
る必要があります。

対策は、生活習慣や食生
活を改めることです。特に
改善効果が高いことがわか
っているものは、肥満の解
消(体重減少)と上半身をや

や起き上がらせて寝る姿勢
(頭側挙上)です。生活習慣
や食生活の改善を図っても
症状がよくならない場合に
は、お薬を服用することで
改善する場合もあるので、
気になる方はかかりつけの
医師にご相談ください。内
視鏡検査は必ずしも必要あ
りませんが、消化性潰瘍や
胃がんなどの他の病気では
ないことを確認するために
も、なるべく検査を受ける
ことが望ましいです。
(中央店薬剤師/石川正人)

社会保障 大学習会



←東京新聞社会部記者
望月 衣塑子(もちづき いそこ)さん



(大野店 事務) /
端村 由貴人

「民主主義とは何か。安倍政権とメディア」というテーマで、東京新聞社会部記者、望月衣塑子さんの講演会が行われました。アフガニスタン紛争と故中村哲医師の話題、桜を見る会、表現の自由、森友国有地・加計学園獣医学部問題など様々な問題が取り上げられました。

辺野古埋立地問題の会
見の頃からメディアに対する質問制限や妨害、抗議文の貼り出しが行われ精神的な圧力がかけられました。これを受けて地方新聞社、市民から怒りの抗議が殺到し妨害を止めさせることが出来たそうです。今回の講演から、連帯し声を上げることで政治家とメディアを取り巻く環境を変えることができると思つたと同時に、メディアに正しい報道をしてもらうためには我々一人ひとりが声を上げるべきだと感じました。

色んなこと語ります。あけぼのコラム vol.3 薬の名前のヒミツ③

「R」の謎 ～絶対に潰してはいけない薬～

病院から処方される医薬品には語尾に「R錠」「L錠」「CR錠」などアルファベットがついているものがあります。このアルファベット、どういう意味があるかご存知ですか？

Rの意味はRetard(徐放性)、LはLong acting(持続型)、CRはControlled Release(放出制御)となります。いずれも「体の中でゆっくり溶けて、長く効く薬」であることを表しています。元々1日3回飲む必要のある薬を1日1回～2回だけ飲めばいいように工夫して作られたものです。血圧や狭心症、てんかんなどの薬にこの工夫がされています。

1日1回の服用で済むと考えると便利ですが、一つだけ注意点があります。これらの薬は、自分で潰して飲んではいけないということ。ゆっくり溶けるように作られた薬なので、潰して飲んでしまうと急速に体に吸収されてしまい副作用が起きることがあります。もし「大きすぎて錠剤が飲めない」ということがあったら、自己判断で潰さないようにしましょう。小さい錠剤や粉薬への変更ができる場合もあるので、一度薬剤師に相談して頂けると幸いです。

(中央店 薬剤師/藤田 光希)





八戸店 薬局長 齊藤 仁

2月1日付で、大野あけぼの薬局より八戸店へと異動してまいりました。学生時代以来30数年ぶりの一人暮らしです。様々な健康情報を少しでも多くの人たちに発信していきたいと考えています。

患者様をはじめ地域の方々の健康をサポートする薬局として、少しでも貢献できるようスタッフとともに取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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？

こたえ **B 15周年**



解説

2003年3月イラク戦争が起こった時、停戦を訴える街宣を始めました。

その後は9日に平和憲法9条を、25日は生存権25条を守ろうと街宣活動を続け、2019年11月で15周年を迎えました。近隣のクリニックや組合員さんにも参加してもらい、地域との繋がり、共同の輪を大事にしています。

多くの犠牲のもとに生まれた世界に誇れる9条を、人間らしい生活を皆に約束した25条を守るため、これからも街宣活動は続きます。

皆さんの参加もお待ちしています！

当りまぐえように！ (新町店事務/笹村 明日香)



当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。お楽しみに！

私 watashino syumi の趣味 17

Music



みなさんはYUKIさんという歌手を御存知でしょうか？元JUDY AND MARY(ジュディアンドマリー)のボーカルで、現在はソロとして活動している女性シンガーです。

自動車学校に通っている時にできた友

達がきっかけで虜となった私ですが、今ではYUKIさんの曲なしでは生きていけないほどになってしまいました。今こうして薬剤師になれたのもYUKIさんの曲があったから…そんな風に感じます。国家試験前の一番辛い時期を支えてくれたのが、家族・友人・大家さん、そしてYUKIさんの「フラッグを立てろ」という曲です。くじけそうになった時はぜひ聴いてみてください。頑張ろうという気持ちを奮い立たせてくれる曲です。 (大野店 薬剤師/石田 綾佳)