



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」5・6月号

## あけぼの

vol.  
133

INDEX P2.お酒との付き合い方 P3.新入職員紹介/私の推薦図書



レジ袋削減  
にご協力  
ください!

## レジ袋有料化

エコバッグの利用をお願いします



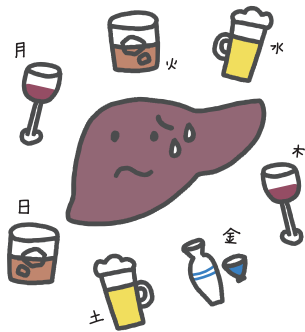
最近では買い物に行く  
と、レジ袋が有料になって  
いるお店もあり、エコバツ  
グを持って出かける方も多  
いと思います。7月1日よ  
り「容器包装リサイクル法」  
が改正され、保険薬局を含  
む全ての業種でプラスチック  
製レジ袋の有料化が義務  
化されることになりました。

います。今回のレジ袋の有  
料化は、生活に身近なレジ  
袋の使用を抑制すること  
を通じ環境問題への意識を高  
め、プラスチックごみ削減  
につなげる目的がありま  
す。

私たちの暮らしの中でプ  
ラスチックは、非常に便利  
な素材です。いったん成形  
したのもも加熱するとや  
わらかくなり、何度でも形  
状を変え様々な用途に使う  
ことができます。一方で、海  
洋プラスチックのごみ増加  
などの課題もあり、環境問  
題が大きく取り上げられて

あけぼの薬局では、これ  
まで無料のレジ袋にお薬や  
購入していただいた商品  
を入れてお渡ししてしまし  
た。7月1日より全店レジ  
袋を有料化します。エコバ  
ッグを持ち歩く習慣をつけ  
ていただき、お買い物だけ  
でなく、お薬を受け取る際  
にも活用していただければ  
と思います。ご協力よろし  
くお願いいたします。

(大野店 事務/藤田 恵里)



皆さんは普段からお酒を飲みますか？忘年会や新年会、歓送迎会だけでなく、毎日の晩酌を楽しみにしている人もいるかもしれませんね。

お酒には沢山の種類がありますが、体や脳に影響を与えるのはお酒に含まれるアルコールが原因です。飲んだ

飲みすぎて  
いませんか!?

## “ お酒さけとの付き合い方 ”

● お酒に「酔う」って  
どういう状態!?

アルコールは体の中に入り、大部分は小腸で吸収されます。その後、血液中に溶け込み、肝臓に送られます。肝臓に送られたアルコールは消化酵素によって『アセトアルデヒド』という有害物質に分解されます。このアセトアルデヒドには血管を拡張する作用があり、動悸や吐き気・頭痛などを引き起こす原因となります。

その後、酸素の働きによってアセトアルデヒドは無害な酢酸に分解され、体の外に排出されます。また、うまく肝臓で代謝されず体内に残ってしまったアルコールも尿や汗、呼吸となって体の外に排出されます。



● お酒に強いからと  
過信は禁物

日本人の多くはアルコールを分解する能力はあるものの、アセトアルデヒドの分解が遅いため、お酒を飲むと顔がすぐに赤くなり、早く酔っぱらった状態になるのが特徴です。そのため欧米人に比べ、一度に飲酒できる量はそれほど多くないとされています。

欧米人では飲んだアルコールの分解が遅いため、酔うまでに大量のアルコールを体内に摂取することができません。アルコール度数の高いお酒をどんどん飲めるのも

この特徴からです。しかしこれも個人差が大きく、体への影響がどのくらい出るのかわかりにくいのが、アルコールの怖いところでもあります。お酒に強いと過信して、どんどん飲んでいくうちに、肝臓に負担がかかり思わぬ障害へとつながる可能性もあります。また自分のアルコール分解能力を超えた飲酒は、急性中毒を引き起こすこととなります。

お酒は百薬の長と言われるてきました。が、近年は『酒に適量はなく、飲む量が増える』と、病気のリスクも上がる』というデータもあります。病気の治療中や薬の服用の有無にかかわらず、お酒を飲むことが自分の体にどう影響するのかを考えることが大切ですね。

(大野店薬剤師／山上哲司)

## 新人職員紹介

2度目の国家試験で合格をいただき、やっと薬剤師としてスタートラインに立つことができました。

日々の業務を覚えるのはもちろん、現在興味のある在宅医療の場でも貢献できるように、その勉強もしていきたいと思えます。これからたくさんの経験を積み、患者さんに信頼してもらえる薬剤師になりたいです。宜しくお願いします。

国際医療福祉大学出身です。180cmを超えるでかい見た目ですが、学生時代は中高大とソフトテニス部に所属していました。趣味はスポーツを見ることで、アメフト・野球・サッカーなど幅広く見えています。

わからないことだらけで不安ですが、患者さんに信頼してもらえる薬剤師になれるように精一杯頑張っていきます。

宜しくお願い  
します!

大野店 薬剤師

ひらい かな

平井 佳菜



精一杯  
頑張ります!

大野店 薬剤師

やなぎや まさとし

柳谷 将俊

### number 021 わたしのすいせんとしよ 私の推薦図書

Books

#### 「予知夢」 東野圭吾 / 著



私が今回紹介する本は「予知夢」という東野圭吾作の小説です。この小説は、天才物理学者の湯川学を主人公とした推理小説であり、ガリレオシリーズとして知られています。現代におけるオカルトや超常現象と思われる奇妙な事件を、

天才的な閃きと記憶力で解決していく様は引き込まれるものがあります。登場人物同士の掛け合いもまた面白いです。

今回の「予知夢」は5つの短編ストーリーで構成されていますが、長編作のガリレオシリーズもあります。福山雅治主演のドラマ、映画もあるので、興味がある方は是非そちらもご覧ください。

(大野店 薬剤師 / 原 友貴)

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。

## 2020 新春お年玉クイズ 特賞 当選

合計249通のご応募がありました。

たくさんのご応募ありがとうございました。特賞は中央店の利用者様でした。おめでとうございます!安心して旅行に行ける日が待ち遠しいですね。

お寄せ頂いた感想の一部をご紹介します。

どの人も明るく、「お変わりないですか?お薬残っていませんか?」と声がけ嬉しいです。

「お薬のことで不便していることがあれば教えてください。」と言われます。他の薬局でこんなこと言ってもらったことはありません。



毎年、お寄せ頂いたハガキの感想やご意見はすべて読ませていただいております。たくさんのお褒めの言葉を頂き、とても励みになります。これからも患者さんにとって快適に、そして安心してご利用いただけるように頑張っていきます。

(あけぼの編集委員会)



当選者合計123名の皆様おめでとうございます!当たらなかった方は、また来年チャレンジして下さいね!

## 色んなこと語ります。あけぼのコラム / vol.4 たくさんの「ザイケイ」の話

皆さんは「ザイケイ」と聞くと何を想像しますか?「財形貯蓄」が頭に浮かぶ人が多いと思いますが、薬剤師はまず「剤形」の字が浮かびます。

剤形とは「薬のもつ形状」のこと。飲み薬としては錠剤、カプセル剤、散剤(粉薬)、顆粒剤、液剤、シロップ剤など。外用薬としてはトローチ剤、軟膏剤、クリーム剤、点眼剤、点鼻剤、坐剤(座薬)、貼付剤(シップ)、経皮吸収型製剤、注射剤など多種多様な剤形があります。

たとえば、ジクロフェナクという成分

は錠剤・坐剤・テープ剤・クリーム剤など多様な剤形の薬になっています。

必要な成分を体の必要な場所に届けるための仕組みをドラッグデリバリーシステムと言います。(薬学部では「製剤学」として学びます。)前回のコラムに書いた体の中で少しずつ溶ける「徐放錠」もその一つです。必要な人に届けるために、1錠の薬に多くの工夫が込められていると考えると面白いですね!

(中央店 薬剤師  
/藤田 光希)

