



暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」7・8月号

あけぼの

vol.
134

おもむき健康企画

INDEX P2.お酒との付き合い方 P3.新入職員紹介/私の推薦図書

実際の事例①

2ヶ所の病院にかかっている方。

薬の数が多くそのままお渡しすると自宅での管理が難しいため、かかりつけ薬剤師が服用状況を確認して飲みやすいように薬を包んでお渡ししている。現在間違いなく服用を続けている。



実際の事例②

抗がん剤治療中の方。

治療の経過や副作用を確認していく中で、毎回同じ薬剤師によるフォローがあれば安心だということでもかかりつけ薬剤師を持つことになった。何かあればいつも同じ人に相談できる安心感があると喜んで利用していただいている。



あなたにも

かかりつけの薬剤師を！

みなさんには「かかりつけ薬剤師」がいますか？どんな人がどのように利用すればいいかわからない方が多いのではないのでしょうか。今回は、かかりつけ薬剤師の機能や実際の利用例を紹介しましょう。

「かかりつけ薬剤師」は、いつも利用している薬局にいる薬剤師の中からご自身で選ぶことができます。話しやすい、説明が上手、質問に何でも答えてくれる…そんな薬剤師はいませんか？かかりつけに選んでいただいた後は、毎回同じ薬剤師が対応します。繰り返し同じ薬剤師が対応しますので、薬の変更や体調の変化、治療の経過など十分に把握したうえで、お

薬をお渡しすることができません。また、必要に応じて医療機関と連携し、より安心して服用していただけるよう努めます。複数の医療機関からお薬をもらっていて飲み合わせが不安な方、薬の副作用が心配な方、残薬の調整が頻繁に必要な方、毎回じっくりと薬の相談をしたい方、同じ人（薬剤師）と毎回話をしたい方などにはぜひ利用していただきたいと思えます。

この人だ！と思ったら薬剤師に直接「かかりつけになって！」と声をかけてください。契約や料金についても、かかりつけ薬剤師についての詳細はスタッフにお問い合わせください。

(大野店薬剤師/蝦名美江)

予備群を含む日本人の
4人に1人が



とうにようびよう

糖尿病

起こすこともあります。

糖尿 病とは？

糖尿病とは、インスリンの分泌量が減少したり、働きが弱くなったりするため、血糖値が慢性的に高くなる病気のことです。高脂肪・高カロリーな食事や運動不足、ストレスなどの生活習慣によって起こるものが多いです。血糖値が高い状態が続くと全身の血管が傷つけられ、網膜症、腎症、末梢神経障害などの三大合併症や動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞などの命に関わる病気を引き



糖尿 病になったら

合併症予防のためには、食事・運動療法を基本として血糖値コントロールすることと処方されたお薬をきちんと服用することが大切です。治療薬の一つに、SGLT2阻害薬（スーグラ、カナグルなど）という過剰な糖を尿と一緒に排出して血糖値を下げるものがあります。糖と共に水分も排泄されるため、脱水を起こすことがあります。ですが、症状を自覚しにくいこともあり、注意が必要です。これから暑くなる時期は特に、適度な水分の補給を心がけましょう。

軽い運動 が効果的

新型コロナウイルス流行による外出自粛で、運動不足に陥っている人が増えていることと思います。最も効果的な運動法はウォーキング、軽めのジョギング、エアロバイクなどの有酸素運動です。できれば毎日、少なくとも週に3〜5回、各20〜60分間行い、1週間の合計150分以上の実施が勧められています。また、スクワットや腕立て伏せといった筋トレなど（無酸素運動）を組み合わせ、こちらは週に2〜3回行うくらいの運動頻度が推奨されています。無理のない範囲で「継続的」に行うこ



とが大事です。

バランスの

良い 食事を

食事は、「1日3回規則正しく」が基本となります。食事を抜くと血糖上昇を起しやすくなるので注意しましょう。炭水化物・タンパク質・脂質など、からだに必要な栄養素をバランスよく摂ることが大事です。1日に30品目以上摂るのが理想と言われています。野菜や海藻類・きのこなどに含まれる食物繊維は糖質の吸収を穏やかにする効果があるので毎食取り入れるようにしましょう。また、ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。よく噛むことで満腹感が増して、食べ過ぎ防止にもなります。

（八戸店 薬剤師／木浪 佳織）

無料低額診療の対象となる方

このような事にお困りではないですか？

- 保険証を持っていない。
- 国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行され困っている。
- 失業や病気のため一時的に収入がなくなって困っている。
- 医療費の支払いをすると生活に困難が生じる。
- 年金収入だけでは生活がままならず、医療費の支払いが難しい。

無料低額診療実施医療機関

あおもり協立病院・協立クリニック・
生協さくら病院・中部クリニック・
安方クリニック・津軽医院・八戸生協診療所

お気軽に上記医療機関へご相談下さい。

【無料低額診療】

経済的に お困りの方へ

病院代や薬代が気になり、体調がすぐれなくても受診を我慢していませんか？また、周りにお困りの方はいらっしやいませんか？

そのような困難を抱えている方が医療を受ける機会を制限されることがないように、一定期間無料または低額で診療代（無料低額診

療）・薬代（調剤処方費助成制度）の助成を受けられる制度があります。

無料低額診療の対象となる方は上記の通りです。薬代の助成につきましては、無料低額診療を利用して受診されている方が対象です。まずは左記の医療機関へご相談ください。

（大野店事務／須藤 礼子）

※調剤処方費助成制度につきましては、青森市のみの実施となっております。

number
022

わたしのすいせんとしよ

私の推薦図書

Books

あなたの知らない青森県の歴史 山本 博文／監修



この本は、とある方から「故郷についてこれを読んで少し知っておいたほうがいい」と頂きました。

確かに青森について勉強するにはもってこいの1冊となっていて、当時の人物や周りを取り囲む勢力を絡めて、歴史資料をもとにそれぞれの時代ごとの青森県の歴史・文化について

紹介されています。「津軽」と呼ぶようになったのはいつ頃からか、なぜ七戸や八戸のように〇戸の地名ができたのか、といった地元民でもなかなか知らないことまで書かれていたり、近年世界文化遺産登録を目指して話題の「北海道・北東北縄文遺跡群」である亀ヶ岡遺跡の亀ヶ岡文化にも触れられていたりもします。みなさんも、まだ知らない青森の魅力をこの本で見つけられるかもしれません。（大野店 事務／小枝 若葉）

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。

レジ袋の
有料化が
スタート



7月から全国一律でプラスチック製レジ袋の有料化がスタートしました。これは海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化などの解決にむけた第一歩として、エコバッグの持参など消費者のライフスタイルの変革を促すことが目的とされています。

エコバッグを
ご持参下さい



前号の「広報あけぼの」や各店舗でもお知らせをしてきましたが、あけぼの薬局も7月からレジ袋を

7月
START

海洋環境の保護
温室効果ガスの削減

レジ袋
有料化

ご利用になる方には料金を負担していただくこととなります。料金は10円です。スーパー等と比べると少々高めの価格になっていますが、決して収益が目的ではなく、レジ袋を利用する方が少しでも減ってほしいと願いを込めて設定させて頂きました。

みんなで
地球を
守ろう！



プラスチック製レジ袋の利用を減らしエコバッグ等を利用することで、焼却する際に発生する温室効果ガスの削減、生態系を含めた海洋環境の保護などに繋がります。私たちが出来る小さな環境保護活動を行っていきましょう。

(八戸店 事務/岩本 り子)

私

watashino syumi

の趣味 18

Bread

イベントや旅行などが中止になり、楽しみが減ってしまったという方が多いのではないのでしょうか。私もその一人ですが、いまのマイブームは美味しいパン屋を探すことです。美味しいと噂のお店を訪れてはテイクアウト、そしてまた行ったことのないお店を探しています。

パンにはたくさんの種類があり、お

店によってもこだわりがそれぞれです。出来立てパンの香りに癒されたり、好みのパンを見つけたときが楽しいです。美味しいものを食べられるって幸せ!と、こんな時だからこそしみじみと感じます。いつか世の中が落ち着いたら、他の土地のパン屋も探してみたいなと思っています。

お気に入りの
パン屋さんの
チーズバーガー

