



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.
135

INDEX P2.もしも新型コロナウイルスに感染し自宅療養をすることになったら!? P3.薬害根絶デー/私の推薦図書

【お詫び】前号(vol.134)のINDEXの内容に誤りがありました。深くお詫び致します。



オンライン広島大会の様子



原水爆禁止世界大会に関連して、
民医連 平和の波交流会も開催されました。

2020原水爆禁止世界大会のパンフレット▶

大会の冒頭、原爆によりご両親を亡くされた方が次のように発言されました。「被災による外傷や家族を失った悲しみだけでなく、両親がいないことによる貧困や差別など、大変な苦労をしてきた。原爆は、その後の人生にも大きな傷を残す」。

私たちは、人々が心身共に、
（本部事務／玉熊律郎）

1955年から続いてきた原水爆禁止世界大会。毎年代表職員が現地に向かい学習し、学びを深めてきました。しかしながら今年には新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、青森からオンラインを通じて広島大会に参加し、戦争の、ひいては核兵器の悲惨さを改めて痛感しました。

また社会的に健全な生活を送ることを目的に業務や社生活動を行っています。健全な生活の大前提は、平和であることです。そして、平和であることを妨げる最も大きな要因は戦争であり、一たび戦争で核兵器が使用されればその応酬にまた使用され、地球は壊滅的なダメージを負ってしまいます。多くの被爆者の方が苦しんでこられたように、人間と核兵器は共存できません。コロナ禍の中、例年通りの取り組みとはいきませんが、今大会のように、形を変えながらも継続して核廃絶の取組みをしていかなければならないと強く感じました。



オンライン開催
原水爆禁止世界大会

新型コロナウイルス
感染者が全国的に
増加しています

もしも新型コロナウイルスに感染し 自宅療養をすることになったら!?

感染予防には「こまめな手洗いと消毒」「マスク」「3密を避けた生活」が大切ですが、もしも自分や家族が感染し自宅療養をする場合どのような生活をすればいいのでしょうか?

1 お部屋を分け個室にして、極力部屋から出ないようにしましょう。

9 ゴミは密閉して捨てましょう。

●鼻をかんだり、タンを切った後のティッシュはビニール袋に入れ、部屋の外に出すときは密閉して捨ててください。捨てた後は必ず手を洗いましょう。

8 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。

●体液で汚れた衣類、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクを付け、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かして下さい。糞便からウイルスが検出されることがあります。

7 食器やタオル等、洗う前のものを共有しない。

●特にタオルは、トイレ・洗面所・キッチンなどで共有しないように注意しましょう。
●タオル、衣類、食器などは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。(感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。)

2 感染した方のお世話はできるだけ限られた方がしましょう。

●心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦さんなどが感染者のお世話をするのは避けて下さい。

3 マスクを付けましょう

●使用したマスクは他の部屋には持ち出さないでください。
●マスクの表面には触れず、ゴム紐をつまんで外し捨てましょう。
●マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。

4 こまめに手を洗いましょう。

●ハンドソープで手を洗うか、アルコール消毒しましょう。
●洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

慌てず!
正しく!
感染
予防!!

6 手で触れる共有部分を消毒しましょう。

●共有部分は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
●トイレや洗面所は通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●便中からウイルスが検出されることがあるので、排便後は蓋を開けてから流し、レバーや便座などを消毒しましょう。

【消毒液の作り方、消毒方法については以下のホームページをご参照ください】



消毒液の作り方



家庭用洗剤での消毒



消毒・除菌方法一覧

! 注意! あくまでも軽症感染者が自宅療養をする場合の注意です。発熱や咳、呼吸困難感が続く場合は指定の医療機関または保健所へご連絡ください。(薬剤師/西村 美和)

2020

薬害根絶デー

私たちの取り組み

薬害とは、薬の副作用情報が意図的に軽視・隠ぺいされたまま製薬会社の利益優先で使用され続けたことよって引き起こされた甚大な健康被害のことをいいます。我が国では、これまでサリドマイド・スモン・エイズ・肝炎などの薬害が繰り返され、現在も被害に苦しんでいる方々があります。

あけぼの薬局では毎年「薬害根絶デー」である8月24日に街宣活動を行っています。薬害を繰り返さないために歴史から学び、薬剤師一人ひとりが自分に何ができるかを考え、訴えています。

現在、全世界で新型コロナウイルスのワクチン開発が進められています。事を急ぐあまり安全性が確立されないまま、国の機関に

薬害根絶は
私たちの願いです！



より認可されることのないようにしなければいけません。そして、新薬の使用が始まった後も健康被害がないか注意深く情報を集めることが必要です。薬の「有効性」と「危険性」の両面を考えるのが私たち薬剤師です。新しい薬害被害者を出さないようにすること、安心してお薬を使っていたくことを一番に考えています。

(中央店 薬剤師 / 石川 正人)

number
023

わたしのすいせんとしよ
私の推薦図書

Books

アンサングシンデレラ 荒井 ママレ / 著



皆さんは薬剤師が普段どんな仕事をしているか知っていますか？このマンガを読むと薬剤師の「リアル」が分かるかもしれません。マンガとしては珍しく、病院薬剤師が主役です。7月に石原さとみ主演でドラマ化され話題となりました。

「アンサング」＝「讃えられない」。「アンサングヒーロー」(縁の下の力持ち)という言葉がありま

すが、正に薬剤師はそういう存在です。例えば「疑義照会」(ぎぎしょうかい)という仕事。処方せんに疑わしい点や飲み合わせの悪い薬などがあった場合、薬剤師は医師に処方内容について確認を行います。全国で1日に処理される処方せんはおよそ220万枚、その中で6万枚を超える処方せんに「疑義照会」が行われ、約70%が処方変更になっています。このマンガを読んで、もっと薬剤師のことを知っていただけたら嬉しいですよ！

(中央店 薬剤師 / 藤田 光希)

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。

2020.11
Renewalあけぼの薬局妙見店が
新しくなります!

こだわり point

- point 1 広く、落ち着いた雰囲気の待合室
- point 2 作業効率を考えた調剤室
- point 3 地球にやさしい太陽光発電

2020年11月移転に向けた工事が始まりました。現在、基礎工事が終わり、木材が搬入されだ
いぶ形になってきました。新しい店舗は、現在の店舗の西側となり、待ち時間も皆様が快適にお
過ごしいただけますよう広い待合室となります。オープンの際にはぜひご利用ください。

私

watashino syumi

の趣味 19

Aquarium

私の趣味は、全国各地の水族館巡り
です。これまでに八景島シーパラダイ
ス、加茂水族館、男鹿水族館など色々
な水族館に行きました。それぞれ水族
館ごとに特色があり楽しいのはもちろ
ん、海の中にいるような感覚で癒され
ます。特にクラゲが泳ぐ水槽を見てい
るのが好きです。

私も親となり、最近は家族で浅虫水
族館に行き、子供たちが楽しんでいる
姿を見ると、自分の子供の頃を思い出



します。初めて浅虫水族館で見たイル
カのショーにワクワク、ビックリしたこ
と。ウミガメが優雅に泳いでいる様子
を見ていたことなどが目に浮かびます。
今はあちこちに出かけられませんが、
今度は子供たちと一緒に水族館巡りを
楽しみたいと思っています。

(大野店 薬剤師/蝦名 美江)