



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」11・12月号

あけぼの

vol.
136

INDEX P2. 嚔下障害 P3. 妙見店リニューアルオープン／私の推薦図書



コロナ禍の中でも 安心して受けられる医療へ

新型コロナウイルス感染者

ません。政治は「まずは自分で

が全国的に再度増加傾向にあ

できることは自分で」というけ

り、青森県内も予断を許さない

れど、がんばりたいスタートラ

状況となつていきます。きつとみ

インにさえ立てる状況にない

なさん感染拡大の不安から、

人はどうしたらよいか。どこ

いつもの年より旅行や外食を

で誰が痛んでいるのかよく想

控えていることと思います。引

像し、手を差し伸べる世の中

き続き「こまめな手洗いと消

あつてほしいと強く思います。

毒」「マスクの着用」、「3密(密

経済的な理由で医療費等

閉・密集・密接)を避けた生活」な

の支払いが困難な場合は、無

ど新しい生活様式を一人一人

料低額診療や薬代助成事業

が心がけていく必要があります。

など制度を利用することが

す。当薬局でも対策を十分にと

できます。必要な医療や介護

り、利用者様と職員ともに安全・

を中断する前にいつでもご

安心を第一に考えています。

相談ください。(薬代助成事

昨年10月からの消費税率

業は青森市限定の事業です)

10%への増税にコロナ禍が追い

あけぼの薬局は今後も身

打ちをかけている状況の中、特

近な相談薬局として地域の

に宿泊業や飲食業等の経営が

皆様にご寄り添い、一緒にこの

厳しさを増し、雇止めされた労

コロナ禍を乗り越えていき

働者や就職先がなかなか見つ

たいと考えています。

からない若者などが後を絶ち

(大野店 事務／柳谷 円)

飲み込みづらく
なっていますか?!

嚥下障害

えんげしようがい

最近、食事中にむせる、食べ物
が飲み込みづらいつらいつらと感
じる事はありませんか?も
し
かし
たら、嚥下機能の低下
が原因しているかもしれない
せん。

「嚥下」とは、口の中のものを
を飲み込んで胃に送ること
で、その動作が上手くできな
い状態を嚥下障害といいま
せん。

最近、食事中にむせる、食
す。嚥下障害では、食事が摂
りづらくなるため「低栄養や
脱水を起こす」「食べ物のが
どに詰まって窒息する」とい
った危険があるほか、高齢者
の命を脅かす病氣「誤嚥性肺
炎(食べ物や唾液などが誤つ
て気道内に入ってしまう)こ
とで発症する肺炎」を引き
起こす原因にもなります。こ

「嚥下」とは、口の中のものを
を飲み込んで胃に送ること
で、その動作が上手くできな
い状態を嚥下障害といいま
せん。

最近、食事中にむせる、食
す。嚥下障害では、食事が摂
りづらくなるため「低栄養や
脱水を起こす」「食べ物のが
どに詰まって窒息する」とい
った危険があるほか、高齢者
の命を脅かす病氣「誤嚥性肺
炎(食べ物や唾液などが誤つ
て気道内に入ってしまう)こ
とで発症する肺炎」を引き
起こす原因にもなります。こ

「嚥下」とは、口の中のものを
を飲み込んで胃に送ること
で、その動作が上手くできな
い状態を嚥下障害といいま
せん。

最近、食事中にむせる、食
す。嚥下障害では、食事が摂
りづらくなるため「低栄養や
脱水を起こす」「食べ物のが
どに詰まって窒息する」とい
った危険があるほか、高齢者
の命を脅かす病氣「誤嚥性肺
炎(食べ物や唾液などが誤つ
て気道内に入ってしまう)こ
とで発症する肺炎」を引き
起こす原因にもなります。こ

○ 食事中によくむせる

○ 以前はむせなかったのに、時々むせるようになった

○ 食事中や食後によく咳が出る

○ 食べ物のがどにつかえる感じがする

○ 食べ物をお茶や味噌汁などで飲み込むことが多い

○ 食後に声がかれたり、ガラガラ声になる

○ むせやすい食べ物を避けている

○ 飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている



の嚥下障害は、脳梗塞や認知
症など病気によるものだけ
でなく、加齢により咀嚼や嚥
下に必要な筋力が衰えるの
も原因です。

嚥下機能が低下している
場合、食事と同じように「薬」
が飲み込みづらくなってい
る可能性があります。大きい
錠剤が飲み込みにくい場合
には、錠剤を分割し小さくす
る又は粉にする方法があり
ます(できない薬もありま
す)。粉にしても口の中で広
がってかえって飲みにくい
場合は、服薬補助ゼリーやお
菓子のゼリーに混ぜてのど
ごしを良くして飲み込んだ
り、OD錠(口腔内崩壊錠)の
ように唾液や少量の水で溶
けやすい錠剤や貼り薬に変
更できるものもあります。水
でむせる場合にはとろみをつ
けるなどの方法もありま

の嚥下障害は、脳梗塞や認知
症など病気によるものだけ
でなく、加齢により咀嚼や嚥
下に必要な筋力が衰えるの
も原因です。

また、服薬時の姿勢も大切
です。薬を飲むとき上を向く
方がいますが、この姿勢はの
どと気管が一直線になるた
め、誤嚥しやすくなります。
あごを引いてうつむき加減
の姿勢になることで気管へ
の通路に角度が付く為、誤嚥
しにくくなります。



もし、お薬が飲みづらいつらいつらと
思ったら、まずは主治医・薬
剤師に相談しましょう。のど
周囲の筋力を維持する嚥下
体操も効果的です。くれぐれ
も勝手に薬を割ったり潰し
たりはしないで下さいね。
(本部 薬剤師/舛甚路子)

2020.11
Renewal!
あけぼの薬局妙見店
Open!

こだわり point

- point 1 広く、落ち着いた雰囲気待合室
- 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



あけぼの薬局妙見店が新築移転し、営業を開始しました。

調剤室は調剤効率のよい設計となっており患者様の待ち時間短縮に繋げ、広い待合室では快適にお過ごしいただけるものと思います。(妙見店 薬剤師/墓丸谷 卓)

number
024

わたしのすいせんとしよ
私の推薦図書

Books

聖の青春 大崎 善生/著



29歳でこの世を去った棋士、村山聖の人生が綴られた実話です。

幼少期の入院生活で偶然出会った将棋が人生の希望となりプロ棋士を目指します。死と隣り合わせの闘病や大人の事情などで順調に上り詰めたわけではありませんが、「東に

天才羽生がいれば、西に怪童村山がいる」とまで称される実力を持つ棋士になりました。

限られた体力と人生の時間を自覚し不安を抱えながら将棋を指す生き様、苦しみがあったから感謝できると理解している彼の姿から一つ一つの行動への潔さ、物事に向かう姿勢の真剣さが伝わってきます。

(大野店 事務/端村 由貴人)

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。

副薬局長に
就任しました!



おかだ さなえ
大野店 副薬局長 岡田 早苗

10月から副薬局長になりました。大野店の勤務は8年目です。改めてよろしくお願ひ致します。

コロナの影響でまだまだ様々な制限がありますが、地域の皆様のお役に立てるよう、職員と協力して頑張りたいと思います。

vol.5 知られざる薬剤師のお仕事

色んなこと語ります。
あけぼのコラム

疑義照会（ぎぎしょうかい）
前号の本の紹介コーナーで疑義照会（ぎぎしょうかい）のことに少し触れました。薬局で処方せんを受付すると薬剤師は必ず「処方鑑査」（さ）を行い、疑義（ぎぎ）（疑わしい点）があれば処方医に確認をします。具体的には「用法用量は適正か?」「飲み合わせが悪い薬はないか?」「年齢や腎機能などを考慮した処方か?」「併用薬で薬の重複はないか?」「剤形は問題ないか?」「処方日数は問題ないか?」「処方もれはないか?」など多岐に渡ります。

（中央店 薬剤師 / 藤田 光希）

す。薬によっては「禁忌」（きんき）「併用禁忌」（きんき）があり、間違えて使うとさえって病気を悪化させてしまうこともあります。別々の病院から処方された薬同士でも相互作用はあり得るので、薬剤師は毎回必ずお薬手帳で併用薬をチェックして問題ないか確認しています。

地味かもしれませんが、安全にお薬を使ってもらうための大切な仕事です。待ち時間にこのコラムを思い出してもらえたら嬉しいです!

私

watashino syumi

の趣味 20 knitting

20数年ぶりに編み物をしています。昔のようにセーターを編むような時間がないので、ちょっとした空き時間に小物を作り始め、最近ではオパール毛糸で編む靴下に夢中です。普通に編むだけで色とりどりの配色が浮かび上がり、編めば編むほど癒されます。

また最近ではSNSを通じて、世界中のびっくりするような編み方や、うっと



毛糸の靴下、とても暖かいですよ!

りするほど素敵な作品を作る多くのニッターの存在を知りました。もう少し練習を重ね、レベルアップした作品を次の機会に紹介できたらいいなあ~と思っています。(本部 薬剤師 / 西村 美和)