



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.  
139

おもろ健康企画

INDEX P2. 過活動膀胱 P3. さようなら原発・核燃「3.11」青森集会 / 私の推薦図書

## 無料低額診療

経済的な理由によって必要な医療サービスを受ける機会を制限されることのないよう、6か月の間、無料または低額で医療を利用することができます。対象者は、収入がなくなった、収入が減ったなどの理由から医療費の支払いが困難である方などです。



## 高額療養費制度

医療機関や薬局の窓口で支払うひと月毎の額に、上限額を設ける制度です。入院等で高額な医療費が発生する場合、事前に申請しておくことで、支払額を軽減できます。支払後でも、加入している保険者へ請求することで医療費の払い戻しを受けることも可能です。



## 重度心身障害者 医療費助成制度

身体、精神に障害がある方が保険証を使って病院や薬局を受診した場合の自己負担金について助成します。対象者は、身体障害者手帳1級・2級及び内部障害3級、療育手帳A、特別児童扶養手当1級受給資格者、精神障害者保健福祉手帳1級所持者などです。



## ひとり親家庭等 医療費助成制度

ひとり親家庭等の母または父とその児童または両親のいない児童等に対し、保険診療の自己負担分を助成する制度です。住民票のある市役所、町村役場に申請することができます。



## 社会保険制度を 知って活用しましょう

私たちが相談窓口です

コロナ禍において収入減や失業などで生活に困窮し、「病院に行くお金がない」「薬を問引いて飲んでいる」など医療にかけるお金にお困りではありませんか？支払う金額や生活の状況に応じて使える社会保険制度がいくつかあります。上に紹介したものは、その一部です。

現在、コロナ禍における生活困窮者のための期間限定の制度も国や自治体ごとに施行されています。「日々の生活に困っている」「仕事がない」「来月病院に来れるかわからない」などの不安な気持ちを伝える場所がない、どこに相談していいかわからない場合は、薬局の窓口で教えてください。薬局は、相談内容を聞き次の支援先につなげる場所です。一人で悩まずに一緒に不安を解消できるように考えていきましょう。  
(大野店事務/杉山みどり)

40才以上の  
8人に1人が

# 過活動膀胱

かかっとうぼうこう



皆さんは「トイレが近くなつたな」と感じたことはありませんか？

ヒトには、尿を出す「排尿機能」と尿を膀胱内に溜める「蓄尿機能」の2つが備わっています。しかし、加齢による膀胱機能等の変化により、それぞれの機能に支障をきたすと、何かしらの排尿障害が現れます。

特に、加齢と共にかかりやすくなる過活動膀胱は、40歳以上の男女のおよそ8人に



1人が悩まれている病気だと言われています。

## 症状は？

- ・頻尿：1日に8回以上(夜間1回以上)トイレに行く状態
- ・尿意切迫感：我慢できないような急な尿意
- ・尿失禁：トイレに間に合わずに漏れてしまう状態

## 治療法は？

薬物療法による治療が一般的で、膀胱の異常収縮を抑える抗コリン薬や、蓄尿時の膀胱の拡張を促進するβ3作動薬というタイプの薬が主に使用されます。しかし、抗コリン薬は口が渇く、便秘気味になる、といった副作用

が起こりやすいため、注意が必要です。

他にも、行動療法と呼ばれる治療法も行われています。

これは、排尿習慣を変えることにより、膀胱機能をコントロールさせるものです。具体的には、早めにトイレを済ませる・外出先でのトイレの場所の確認といったトイレ習慣を変える生活指導、少しずつ排尿時間の間隔をあげ膀胱に溜められる尿量を徐々に増やしていく膀胱訓練、そして骨盤底筋訓練と呼ばれる体操があります。

## 予防できる？

まずは普段の生活で、過剰に水分やカフェイン・アルコール

ールを摂っていないか、お腹や下半身を冷やしていないか、生活を見直してみましよう。しかし、これからの時期水分補給は熱中症予防のため必要です。また、少しずつ定期的に水分を摂取することが大切です。病気によっては水分を多く摂った方がいい場合もありますので、トイレの悩みがありましたら、医師または薬剤師にご相談ください。

(大野店薬剤師/石田綾佳)

### 参考文献

- 見逃さない!諦めない!  
尿トラブル解決の極意  
調剤と情報2018 Vol.24 No.11 特集
- MEDLEY  
病氣>陰部・肛門の病氣一蘭>過活動膀胱
- 医療法人神楽岡泌尿器科HP  
2014年12月15日 過活動膀胱の治療と予防
- 名古屋大学院医学系研究所  
泌尿器科学教室>泌尿器科の病氣について  
>前立腺肥大症

3月7日に「さようなら原発・核燃」3・11「青森集会」がWEBで開催されました。反原発団体代表の方による青森県内の原発関連施設についての講演後、今でも町の約6割が帰還困難区域である福島県の大熊町の映像が流されました。その後、八戸、弘前等、県内各地から反原発アピールがされました。私たちも引き続き原発・核燃反対の声をあげ続けていきます。



↑ 各職場、自宅等で視聴しました。

さようなら原発・核燃 3・11

WEB集会

以下は参加した職員からの感想です。

自然豊かな土地に、汚染土が積まれている風景は見ていて辛い。

交付金のために原発を誘致しても、いざ事故が起こると住み慣れた土地を離れなければならないということをもっと多くの人に知ってほしいと思う。

住んでいた町が廃墟になってしまった光景は見ていて辛かった。

福島の今は、原発関連施設がある青森の将来の姿かもしれない、という言葉にハッとしました。

震災から10年経つが、復興には時間がかかるのだと感じた。

number

わたしのすいせんとしょ

025

私の推薦図書

Books

ムゲンのi 知念 実希人 / 著



私はサスペンスが好きで、今回紹介する本は医師でもある知念実希人さんの「ムゲンのi」です。精神科医の話で、稀な病の患者が突然4人も搬送されて来る所から始まります。主人公の医師が患者の人生を辿って、原因を探し次々と...!!1人1人の患者ストーリーですが、最後迄読

んでこそ。ネタバレしたくないのでこの辺で。

同著者の作品「仮面病棟」が昨年の3月に坂口健太郎さんと永野芽衣ちゃんが主演で映画化され話題になったのでファンの方も多いと思います。が、残念ながらコロナ渦の中、私は映画館で見ることを断念し、早くDVDが出ないかな〜と待っている日々です。現役医師の知見を活かした医療ミステリーにあなたもハマってみませんか!? (大野店 事務/宮本しのぶ)

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。

特賞

新春2021  
お年玉クイズ

ご当選おめでとうございます!

今年は合計で295通の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。特賞は妙見店の利用者様でした。おめでとうございます! カタログギフトには様々な商品がありますので、ステイホーム時間を楽しんでください。



Series

## あけぼの探検隊

第2回

## 【大野店の在宅訪問】

今回は、大野店の特徴的な仕事を紹介します。1つ目は「在宅訪問」です。通院・来局が困難な患者さん、1人暮らしや認知症で薬の管理が難しい患者さんを対象に薬を持って薬剤師が伺い、薬の説明や残薬の確認をする仕事です。これは単なる薬の配達ではありません。患者さんの状態に合わせた薬の剤型や用法変更の提案、介護者の状況に合わせた管理方法の改善、薬の効果・副作用による体調のチェックなどを多職種と連携して行っています。

大野店では1ヵ月に約150名の患者さんに在宅訪問を実施、ひと月の総訪問回数は300回以上になります。治療をしながら自宅や施設で暮らす方が増える中で、今後も薬剤師による在宅訪問のニーズは高まっていくと思われます。

多い時は20人以上  
参加しました!

↓ 以前行った健康教室の様子。



## 【健康サポート薬局】

もう一つ紹介したいのは大野店が地域の「健康サポート薬局」であるということです。これは、厚生労働省が定める一定の基準をクリアした保険薬局だけに許可されており、健康・介護相談対応機能や24時間対応機能、在宅訪問の実施等が条件となっています。以前行っていた健康教室もその一つ。コロナ禍の影響でしばらく開催できていませんが、地域の皆様の安心・安全を守るため、地域に向けた健康情報を発信し続けます! (大野店 薬剤師/岡田 早苗)

NEXT

次回は「あけぼの薬局妙見店」をご紹介します!