

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



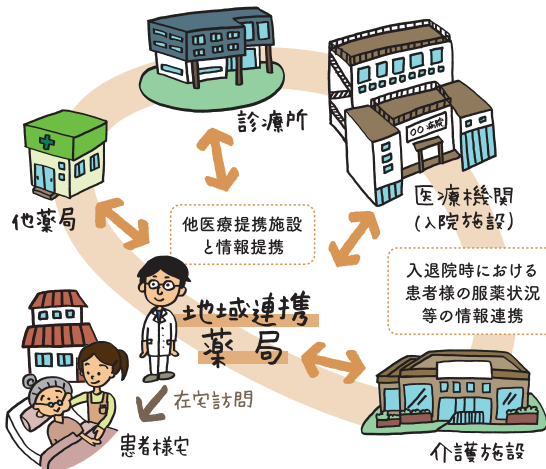
# あけぼの

vol.  
142

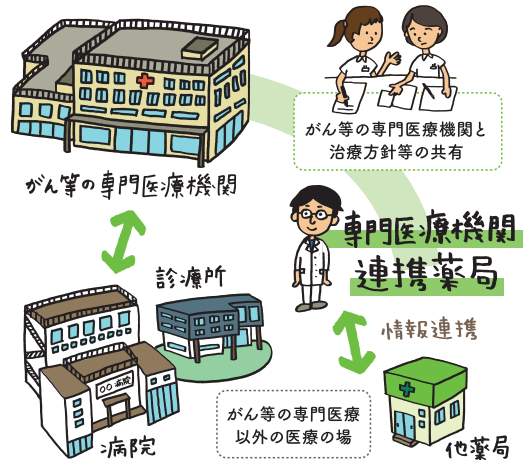
あおもり健康企画

INDEX P2. 肝臓の動きって何だろう? P3. 携帯・スマホに関する〇×問題 / あけぼのコラムvol.5 数あるジェネリック医薬品

## 地域連携薬局とは…



## 専門医療機関連携薬局とは…



### 身近な医療機関

## 保険調剤薬局の役割

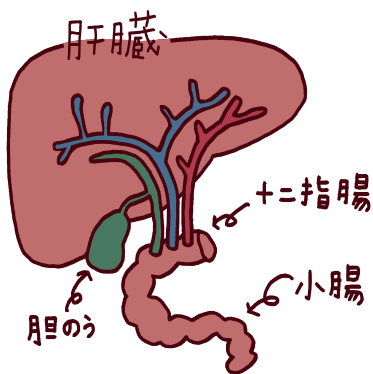
「かかりつけ薬局」という言葉は浸透してきたでしょうが、これはひとりの患者さんが1つの薬局を利用することで薬の情報を一括管理し、安全な服薬につなげるためのものです。また「健康サポート薬局」は、処方箋のあるなしに関わらず、薬や介護のこと等いつでも相談に応じることのできる薬局です。同じように見える薬局も店舗ごとに特色を持っており、何に力を入れているのかによって得意分野が違ってきます。

今年8月からは「地域連携薬局」という制度も始まりました。これは患者さんを中心に必要な情報を医療機関同士で共有し、切れ目のない医療を提供する薬局です。例えば、入院・退院時の情報をもとに

継続フォローし、再入院にならないように指導を行ったり、患者さんから聞き取った情報(残薬や副作用など)を医師にフィードバックすることで、次の診察のサポートを行います。もちろんこれらの情報共有は患者さんからの同意を得て行いますので安心してください。新しい制度にはもう一つ「専門医療機関連携薬局」というものもあります。こちらは、がん等の病気の専門的知識をもった薬剤師が常駐し患者さんの対応にあたる薬局です。

あけぼの薬局は地域連携に力を入れ、誰もが住み慣れた地域で安心して療養できる環境を提供したいと考えています。お困りの際にはぜひご相談ください。

(八戸店薬剤師/木浪佳織)



症状がないからと  
安心していませんか？

かんぞうのはたらき

## 肝臓の働きって何だろう？

### 肝臓とは？

肝臓は、ヒトの体でも最も大きい臓器で右上腹部分にあり、体重の約50分の1(1kg〜1.5kg)を占めています。正常な肝臓であれば、全体の75〜80%を切り取っても自らを修復しながら黙々とはたらき、半年後には元の大きさに回復します。

### 肝臓の主な働き

この高い再生能力のおかげで機能が少々低下してもはつきりとした症状は現れず、自分ではなかなか気がつきません。そのため、肝機能の不調は健康診断で見られる場合が多く「沈黙の臓器」とも呼ばれています。今回は、そんな肝臓の知られざる働きを紹介します。

**代謝** 食事から摂った栄養分は胃や腸で消化された後、肝臓に送られて代謝されることで、体内で使えるエネルギーになります。

**エネルギーの貯蓄** 脳のエネルギー源であるブドウ糖(グルコース)を供給しているのが



肝臓です。脳は睡眠中もエネルギーを必要とするので、補給は24時間欠かせません。いつでも補給できる態勢に整えつつも、血糖値が上がりにすぎないように、肝臓はブドウ糖をグリコーゲンの形で備蓄しています。

**薬や有毒物質の解毒・分解** 飲んだクスリは、最終的に肝臓の酵素の働きで酸化され、水に溶けるようにして腎臓から排泄されます。また、クスリのほかにもアルコールやニコチンなどの有害物質を分解し無毒化する働きがあります。

**胆汁の分泌** 食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌する

はたらきです。胆汁には、脂質の消化吸収を助けるはたらきや、肝臓で処理され古くなった不要物を排泄する役割などがあります。また、血中のコレステロール濃度を調整するというのはたらきもあります。胆汁は胆嚢に貯蔵され、脂肪分が体内に入ると、胆管を通過して十二指腸と小腸に出て行きます。

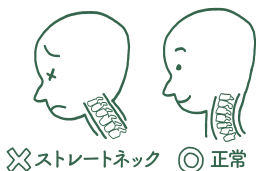
その他、免疫細胞のコントロールや血液の調整、体温の維持など様々な役割を持っています。肝臓の病気といえどC型肝炎のようなウイルス性肝炎や、アルコールの多量摂取が原因、というイメージが強いですが、最近では、「非アルコール性脂肪肝」が増えています。脂肪肝とは、文字通り中性脂肪が肝臓に溜まった状態を言います。(本部薬剤師/舛甚路子)

○× ○× ○× 全問正解できますか? ○× ○× ○×

## 携帯・スマホに関する ○× 問題です!



## Q1. うつむいて画面を覗き込む姿勢にならないよう気をつけた方がいい?



目線が下を向かないようにするのが大事。うつむく時間が長いと ストレートネック になりやすい事が判っています。頭の重心が前に偏って首や背中の筋肉に余計な負担が掛かり、首の痛みや肩こりの原因になります。使用時の体の姿勢を良くするようにしましょう。

こたえは



## Q2. 暗いところでは、画面を明るくして見るようにした方がいい?



画面と周囲の明るさは、差を少なくしましょう。夜間の使用では暗いところを避けるか、照明を付けて周囲を明るくしましょう。尚、寝る直前まで携帯をいじるのは不眠の原因にもなりますので避けましょう。

こたえは



## Q3. 長時間の連続使用を避けた方がいい?



画面を長時間見続けることで目の疲労や、ドライアイ、首、肩、腕、腰の痛みやこりが起こることがあります。長時間使い続けないようにするとともに、30分以上使ったら休憩やストレッチをしましょう。(妙見店 薬剤師/石川 正人)

こたえは



色々なこと語ります。

あけほのコラム

vol.7 数あるジェネリック医薬品

【薬局は、どのように薬を選んでいる?】



「ジェネリック医薬品」という言葉が普及して年月が経ちました。処方せんに【般】と書いてある薬を見たことがありますか?これは「一般名処方」と言って、処方せんを受付した薬局は基本的にジェネリックを用意してお渡します。ジェネリックを製造するメーカーは多く、例えばある血圧を下げるお薬は30以上のメーカーが製造・販売しています。

ここで問題です!数あるジェネリックの中から、薬局ではどのように薬を選んでいるのでしょうか?実は一口にジェネリックと言って

もメーカーによって薬の大きさ・形・味・溶けやすさなどが違い、飲みやすさに差があります(主成分は全く同じ)。薬局では飲みやすさに加え、薬価(薬の値段)・流通の良さ・メーカーの信頼性などを考慮して総合的に選んでいます。「薬局を変えたら薬の見た目が変わった」が起きる理由がこのためです。

もし「薬のメーカーが変わったら飲みづらくなった」ということがあれば、メーカーを変更できる場合もあるので薬局にご相談ください。(中央店 薬剤師/藤田 光希)

私

watashino syumi  
の趣味 23yoga  
よが

私は、ほぼ毎朝ヨガをしています。ヨガを始めるきっかけは、赤ちゃんと一緒にできるヨガ教室を見つけて参加したことです。子どもと一緒にでき、気分転換になりました。ヨガをやることで、ストレッチや体の筋肉を引き締めることができ、姿勢もよくなります。ヨガをやるのに体が特別柔軟である必要はなく、体の硬い方でもできます。

市民センターなどに、ヨガサークルのお知らせがあり、1回1,000円くらいの参加費で



ヨガのレッスンを受けることもできます。動画サイトでもヨガレッスンを検索するとたくさん出てきます。自宅で好きな時間にできるのでおすすめです。

(大野店 事務/藤田 恵里)

Series

## あけぼの探検隊

第5回

{ 新町店の紹介 }

調剤室は  
2階にあります。

今回は、あけぼの薬局新町店を紹介し  
ます。新町店は主に安方クリニックや市民  
病院、県立中央病院の処方箋をを扱って  
います。また、通院が困難で医師の往診を受  
けている在宅で療養中の患者さんのお宅  
に伺い訪問薬剤管理指導(薬歴管理、服  
薬指導、服薬支援、薬剤の服薬状況・保管状況及び残薬の有無の確認など)  
を行っています。

2021年4月から、指導窓口を2か所に増やし待ち時間短縮、5月から平日営  
業時間を17時まで延長し、地域医療・患者サービスの向上に努めています。

複数の病院に通院して、近くの薬局でお薬をもらっていませんか?身近に相  
談できる、かかりつけ薬局薬剤師を決めて、薬の説明を受けてみませんか?複  
数の病院の薬でも一元管理を行うことで薬の相互作用や副作用を未然に防ぐ  
ことができる場合があります。その他、健康食品との併用できるかなど薬や健  
康に関する相談ができます。当店をご利用の際には、ぜひお声がけくださ  
い。

(新町店 薬剤師/葛西 孝行)

NEXT

次回は「中央あけぼの薬局」をご紹介します!