



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」7・8月号

あけぼの

vol.
146

INDEX P2.日焼け対策 P3.あけぼの健康教室(夏の水分摂取) / 戦争、憲法改悪に反対します。



薬剤師による「在宅訪問」

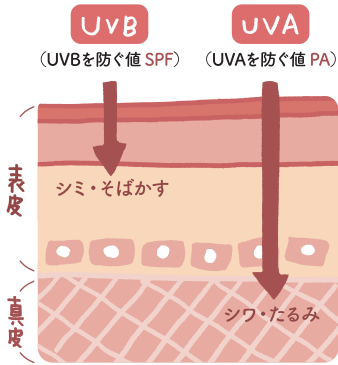
あけぼの薬局では薬剤師が患者さんに対して、医師の指示のもと、お薬を自宅または施設にお届けする在宅訪問(介護保険を利用した居宅療養管理指導)を行っています。

在宅訪問では、お薬の説明をするとともに服薬状況や体調の変化、残薬等を確認して、その情報を医師や看護師、介護スタッフ、ケアマネージャー等と共有します。多職種と連携したサポートで、安心して服薬療養していただくことが目的です。

高齢化や病気の進行など何らかの理由で外来通院することが困難になったり、自宅での薬の管理にお困りの際はぜひ薬局・薬剤師にご相談下さい。

(八戸店 薬剤師/齊藤 仁)

※写真は 大野店 による在宅訪問



シワやたるみを防ごう!!

“

日焼け対策

ひやけたいさく

”

紫外線には「UVA」と「UVB」の2種類があります。UVAは、全ての紫外線のうち約95%を占めています。肌の表皮だけではなく真皮まで影響を及ぼし、シワやたるみの原因と考えられています。窓ガラスを透過するため、カーテンを閉める、窓側に行かないなどして屋内でも予防することが必要です。一方で、UVBは波長が短いのが特徴で、届くのは肌

の表皮までです。シミやそばかすの原因になると言われています。

紫外線対策の方法を3つお伝えしますので、ぜひ参考にしてください。



肌を露出しない工夫

紫外線が肌に当たる面積を少なくすることが大切です。外出時には手袋や帽子、日傘を使って紫外線を浴びない工夫をしましょう。日焼け防止グッズは、UVカット効果があるものを選びましょう。地面に反射した光にも注意です。



サングラスを利用

紫外線が目から入ること



で、シミやそばかすの原因となるメラニンの生成が促されます。そのため、UVカットのサングラスで対策を行う必要があります。



日焼け止めを塗る

日焼け止めは、最も基本的な紫外線対策です。紫外線は一年中降り注いでいるため、日焼け止めも常に塗ることがポイントです。日焼け止めにはPAとSPFがあります。PAは4段階で表示され、「+」の数が多いほどUVAを防ぐ効果が高くなります。

一方で、SPFは1〜50+の数値で表示され、UVBによる炎症をどれくらいの時

日焼け止めの選び方

- 散歩、買い物などの日常生活
SPF10~20 PA++
- 屋外での軽いスポーツ、レジャー
SPF30以上 PA+++
- 炎天下での外出、マリンスポーツ
SPF50以上 PA++++

間防ぐことができずかを表しています。日焼け止めを選ぶ際、PAとSPFの数値が高いものを選んでおけば安心と思いがちですが、大切なのは「どの程度の紫外線をどれくらいの時間浴びるか」です。数値だけで日焼け止めを選ぶと、肌に余計な負担がかかります。原因となります。TPOに合った数値の日焼け止めを選び、ムラなくたっぷり塗ります。

(妙見店薬剤師／三上佳央里)



暑くなってきました。7～9月は特に熱中症での救急搬送患者が多くなる時期です。熱中症を防ぐためには、体に熱をため込まないことと水分摂取が大切です。上手に水分を摂って今年の夏の暑さから体を守りましょう！

夏の水分摂取に関する〇×問題です！



Q1

水は一度に飲むよりも
回数を分けてこまめに
飲んだほうが良い？

こたえは



コップ1杯(約150ml)
程度を1日5～6回飲む

ことが推奨されています。「一気」よりも「こまめ」に飲みましょう。
(大野店 薬剤師/野藤 なつみ)



Q2

暑い日は(室内・安静時でも)
スポーツドリンクをたくさん
飲んだほうが良い？

こたえは



スポーツドリンクは運
動後の水分補給に適し

ています。糖分の摂りすぎになり
ますので、普段は水で半分に薄め
るなどして飲むとよいでしょう。



Q3

晩酌でお酒をたくさん飲む
場合、日中はあまり水分を
摂らなくても良い？

こたえは



お酒・お茶類には利尿
作用があります。飲ん

だ量よりも多くの水(尿)が出てい
く可能性があり、水分摂取の飲
み物としては好ましくありません。

戦争、憲法改悪に反対します。

私たち民医連は日本国憲法が謳う平和的生存権を理念として高く掲げ運動に取り組んでいます。そういった立場から、ロシアによるウクライナ侵攻について断固反対し、また火事場泥棒のように日本を戦争出来る国にしようと企んでいる政府に対しても改憲反対の署名活動等を行っています。

憲法記念日にはコロナ禍で3年ぶりとなる「5.3憲法記念日青森市民集会」が青森駅前公園で開催されました。GW中にもかかわらず210名の青森市民が参加し、あけぼの薬局からも10名以上の職員や子供達が参加しました。6月5日には全国をリレーして核兵器廃絶を訴え、平和な世界を呼び掛ける「国民平和大行進」が青森



市平和公園で開催され、こちらにも20名以上の職員やその家族が参加しました。これらの集会で、いかに憲法9条が77年もの間、日本の平和を支えてきたか確認できました。

悲惨な戦争を繰り返さないためには平和が一番です。皆さん、あけぼの薬局へお立ち寄りの際は、是非「憲法改悪を許さない全国署名」に賛同いただき署名頂くようお願いいたします。一緒に平和と健康な暮らしを守っていきましょう！

(本部 部長/成田 卓弥)

75歳以上の医療費窓口負担 2割化は中止を!!

2022年10月1日から年収200万円以上の75歳以上の方たちの医療費窓口負担が、従来の1割から2割にされようとしています。コロナ対策をしながら、やっとの思いで受診されている特にご高齢の患者さんを思えば、医療費倍増でさらに受診控えが進み、必要な医療さえ受けられなくなることが心配されます。

あけぼの薬局は、高齢者のいのち・人権を脅かす医療費負担2割化中止を求め、街宣や署名活動等を通して政府に対して働きかけていきます。(本部 事務/玉熊 律郎)

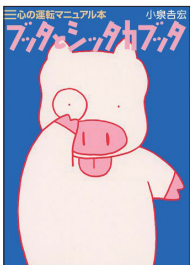


ねぶた愛好会 **カンパ** にご協力を!

ねぶた愛好会では特定のスポンサーを持たず、皆さんの手ぬぐい1本1,000円のカンパを大きな拠り所として運行しています。手ぬぐいには3年ぶりに出陣する「大物浦の亡霊だいまつのうら」が描かれています。各薬局店舗に用意していますので、是非ご協力をお願いします。

number
029

わたしのすいせんとしょ 私の推薦図書



読書が好きではない私が入年1、2度読む本があります。それが、「ブッタとシッタカブッタ(心の運転マニュアル本)」。

だいぶ前に購入したこの本は、かわいいブタさんが、4コマ漫画で日々の心の不安や迷い怒り喜び悲しみを『何で?』と悩み続け、最終的にあることに気づくもので

Books

ブッタとシッタカブッタ 小泉 吉宏/著

す。1つの事に夢中になるとただその事に執着しますが、時には違う視点で考えることが大切なんだなあということに気づかせてくれます。

4コマ漫画なので、読みやすく考える時間をもてる本だと思います。少し疲れたなと思ったら、この本を読んでみてはいかがでしょうか?

(青森県民医連 青森事務所/成田 美奈子)

※「ブッタとシッタカブッタ 心の運転マニュアル本」は現在出版されていませんが、他に「ブッタとシッタカブッタ1~8巻」、「ブタのふところ」、「ブタのいどころ」、「ブタのみどころ」、「愛のシッタカブッタ」などがあります。

ご応募お待ちしております

ハガキにお気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上、あけぼの薬局各店へお送り下さい。お手持ちの紙にお書きの上、直接スタッフへ渡してもOK。各店の住所は4面下段に記載しています。

一般社団法人あおもり健康企画「あけぼの」配布・設置店舗 <http://akebono899.or.jp/> あけぼの薬局 青森



大野あけぼの薬局	〒030-0847	青森市東大野2丁目2-1	Tel 017 (739) 6987
中央あけぼの薬局	〒030-0822	青森市中央3丁目9-8	Tel 017 (777) 2911
あけぼの薬局 妙見店	〒030-0131	青森市問屋町1丁目15-11	Tel 017 (764) 1050
あけぼの薬局 新町店	〒030-0801	青森市新町1丁目10-7	Tel 017 (721) 2230
あけぼの薬局 八戸店	〒031-0004	八戸市南類家1丁目16-7	Tel 0178 (47) 4321

