



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」1・2月号

あけぼの

vol.
149



INDEX P2.冬に怖いヒートショック P3.日本平和大会/テレフォンフォローアップって何?

【ウサギを探せ】1面~4面の中に、右のイラストのウサギが8羽いるよ!全部分かるかな?探してみてね!



あけましておめでとぅございませす。

旧年中は、

「あけぼの薬局」をご利用いただき

心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行がいまだ収まらない中、戦争のニュースが毎日のように報道され、岸田内閣は軍事費の拡大と社会保障費の大幅な減額を強行しようとしています。私達は「いつでもだれでも安心してかかれる医療と福祉の実現」をめざしており、このような命を脅かすような政策を許すことはできません。今年もあけぼの薬局は、かかりつけ薬局、また健康サポート薬局として地域のみなさまの健康増進に貢献したいと思ひます。

お薬のこと、健康や介護に関すること、また、医療費のお支払いにお困りの方には「無料低額診療制度」をご紹介しておりますので、遠慮なくご相談ください。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

一般社団法人あおもり健康企画

理事長 西村 美和

冬場に怖い

“ヒートショック”

冬になり気温が下がってくると気をつけたいのが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、急激な温度変化による血圧の変動で心臓や血管

に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血といった心・血管疾患を引き起こすことを言います。主に家の中の温度差で起こることがわかっており、暖房の効いた部屋から冷えた込んだトイレ、洗面室、浴室などに移動した時に起こりやすいのが特徴です。今回は、ヒートショックの予防法や対処法について紹介します。

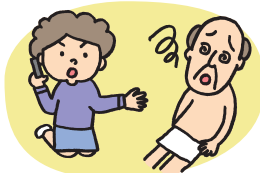
めまいやふらつきを感じたら

意識を失っていたら^{すぐに}119

無理に立ち上がらず、体勢を低くして気分が落ち着くまでじっと待つ。



溺れていた場合は浴槽から出す。人手が足りない場合はお湯を抜く。



顔は横向きにしておく。

起しやすい人は？

高齢の方や肥満傾向の方、高血圧・不整脈・糖尿病などの治療中の方が特に注意が

室温差に注意しましょう!!



必要です。熱いお湯(42度以上)に長湯するのが好きな方やトイレに入っている時間が長い方もヒートショックを起こしやすいと言えます。

防ぐには？

トイレや脱衣所、浴室を暖めましょう。10℃以上の室温差にならないようにするのがポイントです。入浴前の飲酒は避け、入浴前後に水分を摂る事も大事です。お湯から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。

また夜間にトイレに行く際は上着を羽織り、いきみすぎないように注意してください。トイレに近い部屋を寝室にすることも有効です。

症状が出た時の対処法は？

軽いめまいや立ちくらみの時は、無理に動かずに症状が治まるまで安静にしましょう。浴槽内で気を失った場合は、溺れないようにすることが大事です。お湯を抜き、口や鼻にお湯が入らないように浴槽から引き上げましょう。意識がない、ろれつが回っていない、体に力が入らない、呼吸が弱い場合などにはすぐに救急車を呼んでください。

ヒートショックは11月〜2月が好発時期です。ほとんどが高齢者(特に75歳以上)に多いのですが、若い方もならないとは限りません。自宅の環境を整え、お風呂やトイレの時には家族に一声かけるなど工夫し、寒い冬を安全に過ごしましょう。

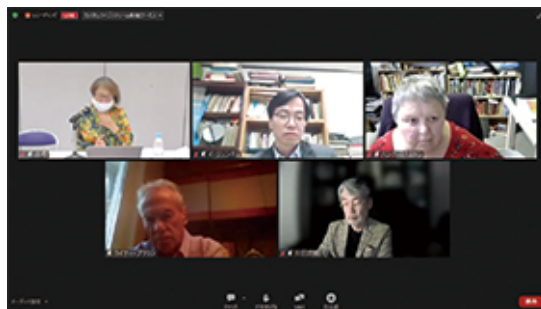
(大野店 薬剤師/蝦名美江)

日本平和大会 online

いまこそ、ゆるがぬ平和を世界と日本に

日本平和大会は平和を願う世界の人々と連帯し平和なアジアと世界をめざす大会です。今年ロシアのウクライナ侵略という国連憲章に違反した蛮行がくり広げられる中、オンラインで世界と日本をつなぎ開催されました。

シンポジウムでは『どうしたら核兵器も戦争もないアジアと日本を作れるか』と題して6名のパネリストが自国の情勢をふまえて平和への思いを発言する中みなさんが口をそろえているのは『団結しよう』ということでした。ロシアの



核威嚇や国連憲章違反は決して許されず、日本の軍事優先論も変えなければと改めて思うとともに、世界中の『平和を願う世論の団結』がとても心強く、平和について正面から向き合いたいと考える機会となりました。

(中央店 事務/吉田 和美)

色んなこと語ります。

あけぼのコラム

vol.10 [テレフォンフォローアップ]って何?



応募券裏面

この面
のりを塗ってね

キ
リ
ト
リ

皆さんは、初めてのお薬やインスリン注射・吸入薬などが出された時に不安を感じたことはありませんか? また、いざ自宅で薬を使っていると困りごとが出てくることもあると思います。そういった患者さんをフォローするのが薬剤師による「テレフォンフォローアップ(以下、TF)」です。

例えば、新しい治療が始まった患者さんにお薬を渡した1週間後「体調はいかがですか? 副作用は?」など薬局から電話をいれます。患者さんが「大丈夫」となればお薬を続けていただけますし、「少し吐き気がする」などの返答があれば対処法をお伝えし

ます。聞き取りした内容で主治医に伝える必要があると判断した場合は患者さんの同意を得て情報提供します。これにより患者さんの不安解消・体調の悪化防止につながるだけでなく、次回の診察がスムーズに行われることにもつながります。

TFは薬剤師が必要だと判断した患者さんに予告なくお電話を入れる場合もあります。安心してお薬を使ってもらいたい! そんな思いのこもった薬剤師の仕事ですので是非皆さんに知っていただきたいと思います。

(妙見店 薬剤師/

石川 正人)

日本語は
いかがですか?



number
030

わたしのすいせんとしよ

私の推薦図書

Books

たった一度の人生を変える勉強をしよう 藤原 和博/著



普段、本をまったく読まない私がお勧めする一冊です。中学生の息子用に必要に迫られ買ったものですが、同じく活字嫌いの息子にどうなのかな？まずは私が！と、読み始めた途端一気読みしてしまいました。著作は藤原和博、東

大卒で都内中学校初の民間人校長になった人です。幸せとは？生きるとは？どこにも正解がない課題に自分だけの答えを探していく授業形式で、人生これからの人も真っ只中の人も気づきやヒントが必ず見つかります。

中高生・親・ビジネスマンも必読！！ちなみに活字嫌いの息子も繰り返し読みました。
(青森県医療事業協同組合 事務/間山 さち子)

特賞

カタログ
ギフト
2万円分
が当たる!!

新春2023 お年玉クイズ



問題

ヒートショックを防ぐには10℃以上の室温差にならないようにすると良い。○か×か？

今年も豪華賞品がズラリ！クイズに答えて当てちゃおう！

特賞 カタログギフト2万円分 1名様

1等 青天の霹靂5kg 8名様

2等 はれわたり2kg 15名様

3等 マービークッキー3個セット 40名様

4等 手ピカジェル 60名様

【応募方法】右の応募券にクイズの答えをご記入の上、切り取って官製ハガキに貼り、広報あけぼの(あけぼの薬局)のご意見・ご感想、住所・氏名・電話番号・賞品受取希望店(大野・中央・八戸・妙見)を明記の上、下記へお送り下さい。応募締切は2023年2月17日(金)当日消印有効。当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。※お寄せいただく個人情報は、お年玉クイズ以外の目的での使用は一切致しません。

新春2023
お年玉クイズ
応募券

キリトリ

2面を
よく見てね!



宛先 〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1「大野あけぼの薬局お年玉クイズ係」

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 青森市間屋町1丁目15-11

TEL 017 (764) 1050

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

