



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」3・4月号

あけぼの

vol.
祝 150

INDEX P2.花粉症 P3.社保学習会「生活保護制度とは何か」/私の趣味「ポッチャ」



青森県の平均寿命は全国最下位です (2020年)

男性 79.27歳 (最下位)	女性 86.33歳 (最下位)
全国1位(滋賀県)..... 82.73歳	全国1位(岡山県)..... 88.29歳
全国平均..... 81.49歳	全国平均..... 87.60歳

短命県返上3つのポイント 普段の生活に取り入れましょう!

\\ 何にでも塩・醤油かけていませんか? /

\\ タバコに依存していませんか? /

\\ 運動不足になっていませんか? /

ポイント1 減塩

男性7.5g未満、女性6.5g
未満を目指しましょう!青森県の1日の塩分摂取量
(2016年)**男性** 11.3g
(基準値より+3.8g)**女性** 9.7g
(基準値より+3.2g)

ポイント2 禁煙

タバコは百害あって一利なし!
ぜひ禁煙にトライしましょう。青森県の喫煙率
(2019年)**全国2位!**全国で2番目に
喫煙者の割合が多い!

ポイント3 適度な運動

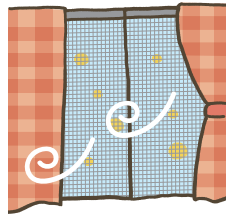
青森県は車移動しがちです。
体を動かすことを
意識しましょう!青森県の肥満度(BMI)
(2016年)**男性** 全国4位 24.5
(全国平均より+0.7)**女性** 全国5位 23.2
(全国平均より+0.6)

2020年の都道府県別平均寿命が昨年12月に公表され、青森県は男女ともに全国最下位でした。この調査は5年ごとに行われており、青森県が最下位となるのは男性が10回連続、女性が6回連続となっています。原因として、塩分の摂りすぎや運動不足、喫煙率・飲酒率の高さ、受診率の低さなどが挙げられています。

数年前より「短命県返上!」とテレビなどで耳にすることが多くなりましたが、県民一人ひとりが健康意識をもった生活を心がけることが大切です。生活習慣を見直して、出汁を活用した減塩食や、無理なく継続できる運動など、少しずつでも出来る事から始めてみませんか。次こそ短命県返上を実現しましょう!

(八戸店 薬剤師/齊藤 仁)

帰宅後は玄関で粘着テープ等
を使って花粉を取る



カーテンや網戸をしたまま換気

あ・の・季・節・が
や・っ・て・く・る・!!

花粉症

かふんしょう



日本気象協会の発表によれば、2023年のスギ花粉の飛散開始は、青森では3月中旬の見込みです。本格的に花粉症の症状が出てしまっ
てからでは治療が難しくな
ります。また、目のかゆみや鼻

の症状で顔を触ったり、鼻が
つまって口呼吸になったり

することで、新型コロナウイ
ルスに感染するリスクも高

くなってしまうます。花粉症
の症状を出さないように、早

めに治療を開始することが
感染対策としても重要です。

花粉症の症状

典型的な花粉症の症状は、
くしゃみ、鼻水、目のかゆみ
や充血などですが、咳やのど
のイガイガ、顔や頭のかゆみ
が出る方もいます。花粉症か
な?と思っていいたら、ハウス
ダストやダニなどが原因と
いう場合もあります。1年中
アレルギーの症状がある方
は、医療機関で一度アレルギー

ーの検査をしてもらうのを
おすすめします。

コロナ禍での

花粉症対策

【換気】花粉症対策だけを考
えるなら、窓をあけての換気
はしない方が良いのですが、
不特定多数の人が出入りす
る部屋では換気が必要にな
ってきます。網戸やカーテン
をしたまま窓をあけると、部
屋の中に入る花粉の量を少
なくできます。花粉の侵入は
完全には防げませんので、換
気後は壁際の床など花粉の
たまりやすい場所を掃除し
ましょう。

【マスク】マスクは花粉を体
内に取り込まないようにす

るためには効果的です。ただ
しマスクをしていると、くし
やみの飛沫は後方に飛ぶの
で注意が必要です。できるだ
け人がいないところでくし
やみや鼻かみをしましょう。
また、マスクを外す際は耳に
かけているゴムをつかみま
しょう。

【花粉の落とし方】衣類用ホ
コリ取り粘着テープを利用
して花粉を吸着させたり、叩
くのではなく上から下に払
うようにしたりして落とし
ましょう。お出かけ前に静電
気防止スプレーをかけるの
も効果的です。

これまで花粉症になった
ことがないのに、急に発症す
る場合もあります。症状があ
ってもなくても、花粉を体内
に取り込まないように、対策
を取っていきましょう。

(中央店 薬剤師/岡田 早苗)

社保学習会

「生活保護制度とは何か」を
テーマに学習会をしました。

「青森生活と健康を守る会」の方を講師に招き、実際にあった相談と事例を交えて制度の詳細と問題点を解説して頂きました。

生活保護制度は、憲法25条で保障された「健康で文化的な最低限度の生活」を営むための権利で



なかなか聞けない生活保護制度の勉強ができました。

す。そして資産や家族状況を鑑みた個々への柔軟な対応が求められるべき制度ですが、受給条件とは関係ない理由で資産保有を認めず、自立を遠ざける事例が数多く見られるそうです。また、日本では生活保護制度の受給条件を満たしても、申請に至っていない方が8割もいると知り、驚きました。

現在、後期高齢者医療費窓口負担増や物価高などが生活の大きな負担になってきている方もいらっしゃると思います。生活保護制度だけではなく、病院代や薬代の助成が受けられる無料低額診療（※薬代の助成は青森市のみ）をはじめ、利用できる制度もあります。お困りの方は治療を中断する前にぜひ一度ご相談ください。

（大野店事務／端村由貴人）

私

watashino syumi

の趣味

27

ボッチャ

ぼっちや

私がコツコツ続けているのは、障害者スポーツボランティアです。今回はパラリンピックでブレイクした正式競技ボッチャを紹介します。

パラリンピック使用の国際ルールがありますが、ローカルルールもOKです。白のジャックボール・赤い球6個・青い球6個を使用し、2チームで争います。1チームは3人で、持ち玉は一人2個です。チーム交互に玉を投げ、自分のチームの玉を白いジャックボールにいかにか近づけるかを競い、戦略



とかけ引きが重要です。

ボッチャは車いすの方から子供、お年寄りまで楽しめます。一度やってみるとあなたも絶対はまりますよ！

コロナ禍で今は動けませんが、私もボッチャの審判資格を目指してがんばります。

（事業協 事務／佐々木 真人）

広報あけぼの 祝 150号 を迎えました!

いつも広報あけぼのをご覧頂きありがとうございます。

広報あけぼのは今号で150号を迎えることができました。

嬉しいことに、「毎号楽しみにしています」や「役に立ちました」等のお言葉を頂き、職員一同とても励みになっております。

現在広報あけぼのは、あけぼの薬局ご利用の患者様だけではなく、地域の皆様にもお配りしております。地域の頼れる薬局を目指し、これからも情報発信をしていきます。皆様が気になっている事や知りたい事があればぜひ職員へお聞かせください。広報あけぼので取り上げていきたいと思っております!

記念すべき第1号は
1994年5月発行でした。



頂いたご意見をご紹介します!



読者の声

季節に注意すべき事

がわかりやすく書かれていて助かります。知らなかったこともコラムに載っているのでも役に立ちます。



読者の声

ヒートショックの記事

については町内の一人暮らしの高齢者には大きな関心ごとだと思いました。



読者の声

薬のことや健康に関

する様々な情報を丁寧に紹介してくださり、ありがたいです。クイズも楽しみにしています。



職員より

広報あけぼのを作る時はご覧頂く皆様はその時にあると役に立つ情報を届けるようにしています!これからも知って楽しい情報を載せていきますね!



職員より

一人暮らしが多かったり、なかなか人に会えなかったりと、今と昔では生活環境が全く違います。今の生活に合った情報を提供できればと思います。



職員より

少しでも皆様の健康の手助けができるよう今後も発行していきます!年1回のクイズも含め、楽しみに待っていてくださいね!

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?



答えは○。暖かい部屋からトイレや浴室など室温が低いところへ移動した際にヒートショックが起こりやすくなります。熱いお風呂や長時間の入浴も危険となります。急激な温度変化により起こりやすくなるヒートショックは、心筋梗塞や脳梗塞を起こすことが多くとても危険です。高齢の方以外にも起こることがあるため注意する必要があります。家の中での寒暖差を減らすように工夫をし、入浴法にも気を付けてヒートショックを起こさないようにしましょう。

(八戸店 薬剤師/木浪 佳織)

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 八戸店 | 〒031-0004 | 八戸市南類家1丁目16-7 | Tel 0178 (47) 4321 |

