



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.
151

おもろい健康企画

INDEX P2.腸と健康 P3.さようなら原発核燃3.11青森集会/あけぼのコラム「処方箋の取り扱い」について



中央店



八戸店

健康介護 まちかど相談薬局



大野店



妙見店

「生活習慣病、日常生活の問題、もの忘れ、介護…ちょっと困っているけど誰に相談すればいいかわからない。身近な相談先が欲しい。」このようなニーズに対応するのが「健康介護まちかど相談薬局」です。地域の誰もが気軽に立ち寄れる医療機関として、介護相談をはじめ禁煙支援や認知症の早期発見など、さまざまなアドバイスを行っています。

「健康チェックリスト」で支援が必要かもしれないと判断した場合は、ご本人やご家族の意向を確認し、地域包括支援センターへ繋げることもできます。

ご自身のことはもちろん、ご家族・友人・近隣の方などご心配な方がいましたら是非ご相談ください。

(中央店 薬剤師/藤田光希)

消化する
だけじゃない!!!

腸と健康

ちようとけんこう



腸と心

腸は、食べ物などを消化する消化器官としての働きだけではなく、肥満、免疫、精神疾患など全身の健康とも深く関わっているといわれ、腸の健康の重要性が見直されています。その一部を紹介いたします。

腸と免疫

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの病原体を「異物」として攻撃し、異物のみを排除する仕組みのことです。腸は、食べ物だけではなく、口から侵入したウイルスや病原体も取り込んでしまう危険に常にさらされています。

腸には、様々な免疫細胞



細菌は
1000兆個
以上!!

や、ウイルスや病原体と戦う抗体が大量(免疫細胞の7割が腸に生息していると言われています)に存在し、体を守っています。腸に備わっているこのような免疫機能を「腸管免疫」と呼び、腸に生息する免疫細胞のうち約5割が小腸に、約2割が大腸にいると考えられています。

私たちの腸の中に住んでいる細菌は、約500〜

1000種類、1000兆個以上にも及ぶといわれています。なかでも小腸の終わりから大腸にかけての腸の壁は、腸内細菌がお花畑のようにびっしりと種類ごとに分布していることから「腸内フローラ」と呼ばれています。そしてその重量は1.5〜2kgとされ、大便の三分の一は腸内細菌の死骸です。腸内環境の良し悪しは、この腸内細菌の多様性とバランスが大事とされ、善玉菌、悪玉菌、日和見菌2:1:7の割合が良いとされています。つまり腸内細菌のバランスの良い腸内環境は免疫力をアップさせるということです。

腸は「第二の脳」と言われます。緊張しすぎて、おなかばかりキリキリと痛む。便秘が続いて気分が晴れない。精神的なストレスが腸の不調を招いたりする症状は、腸と脳が互いに影響を与えていることを示しています。

「笑うと免疫力が上がる」などと言われるように腸内細菌は、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニン、ドパミンなど神経伝達物質の生成にも関わっています。例えば、セロトニンは感情のコントロールや精神の安定に関係し、不足するとうつ病を発症する原因にもなります。腸内環境を整えることは健康にとっても重要な事なのです。

(本部薬剤師/舛甚路子)

「さようなら原発・核燃」

3・11 青森集会

3月5日、青森市で「さようなら原発・核燃3・11青森集会」が開催され、県内外から約400人集まりました。集会では、大飯原発の運転差し止め判決を出した元福井地裁裁判長の樋口英明さんが講演。原発を止めた理由について、原発が見当外れの低い耐震性で造られていたことや、使用済み核燃料の問題は科学的に処理できないことなどが判明したと語りました。



「私が原発をとめた理由」
元福井地裁裁判長 樋口英明さん 講演



福島第一原発は、未だ原子炉内部の状態は不明で、放射性物質の拡散が食い止められず除染を繰り返す状況が続いています。樋口さんは、「原発は、自国に向けられた核兵器」とも指摘しました。参加者は、政府の原発回帰の政策転換を糾弾し、原子力政策の廃棄などを求めた決議文を採択しました。

コロナ禍で4年ぶりとなったデモ行進は、太鼓の音頭に「原発まいね、核燃まいね」とリズムを合わせ、まだ寒空の青森市内を行進しました。私たちは、未来の子どもたちが安心して生きていけるために、原発に頼らない社会で、平和で安全に暮らしていける青森であってほしいと切に願います。

(本部事務/柳谷 巴)

色んなこと語ります。

あけぼのコラム

vol.11 「処方箋の取り扱い」について

みなさんは、その処方箋に有効期限があることをご存じですか？処方箋の有効期限は発行日も含めて4日以内です。4日以内の中には、土日祝日も含まれます。有効期限が過ぎてしまうと、薬局では受付ができなくなります。事前にFAXで送って頂いた処方箋も同様です。

なぜ、処方箋に有効期限があるのでしょうか？医師は診察した時の患者の症状をみて、必要な薬を処方しています。診察

から日数が経過すると、診察を受けたときは症状が変わってしまい、お薬を飲んだとしても正しい効果が得られない心配があります。そのため「4日以内」という期限が定められています。受診された際は、早めに処方箋原本を薬局へお出しください。

また、処方箋は公的な文書であるため、処方箋に落書きやメモをしてしまうと、受付できなくなる場合がありますので、ご注意ください。(妙見店 事務/中村 久美子)



青森大学薬学部 実務実習

2月20日～5月2日の期間、青森大学薬学部の新5年生4名が各店舗にて実務実習を行いました。実習期間中は、薬の知識だけではなく、患者様への対応や、他職種との関わり、また地域での薬剤師の役割を学べたのではないかと思います。皆様のご協力ありがとうございました。



初めての作業も多かったですが、わからないことを聞きやすい環境で早く慣れることができました。多くの学びを得られるよう頑張ります。



学校で学習したことだけではカバーできない点が多くあり大変ですが、実践スキルを向上させることができてよかったです。

覚えることが多くて大変ですが、薬剤師になるために頑張ります。また、実習と並行して勉強をし、国家試験を合格できるよう頑張ります。



患者様に投薬するときは少し緊張しますが、うまくできた時は達成感があります。薬局で学んだ知識を国試や薬剤師になった時に役立てたいです。



おめでとうございます！

思いがけない喜びでいっぱいです。ありがとうございます。

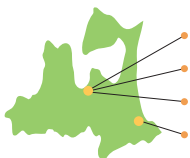
新春2023のお年玉クイズ

特賞当選おめでとうございます！

今年のお年玉クイズの応募数は、263件でした。今回の特賞は昨年同様カタログギフトで、八戸店の患者様が見事当選されました。当選をお伝えした時は、ビックリされていましたが、その後笑顔になりすごく喜んでくださいました！ご当選おめでとうございます！カタログギフトの商品選びをお楽しみ下さい。



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

