



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」11・12月号

あけぼの

vol.
154

INDEX P2.脂質異常症について P3.学術運動交流会/vol.13[薬の飲み方] 食事の前に飲むクスリ

保険証をなくさないで!

署名のご協力をお願いします。



2024年秋に、健康保険証がマイナンバーカードと一本化され、現在の健康保険証の発行が廃止になることが決まっています。健康保険証は受診するために必須であるため、マイナンバーカードの取得が事実上の義務化になってしまおうということです。特に高齢者、障がい者、認知症の方やそのご家族にとつてマイナンバーカードは取得だけでなく、その後の管理の面においても非常に難しいことが予想されます。さらにマイナ保険証は「他人の情報が登録されていた」「受診時に確認できなかった」などすでに多くのトラブルが報告されています。

あけぼの薬局は、誰もが安心して医療を受けられるように現在の健康保険証は必要だと考えており、「健康保険証をなくさないで!」の署名活動を行っています。皆さんもぜひご協力ください。

(妙見店事務/対馬利穂)

自覚症状がなく
気付きにくい

脂質異常症

しじついじょうしょう

脂質異常症

LDLコレステロール

140mg/dL以上

HDLコレステロール

40mg/dL未満

中性脂肪

150mg/dL以上

脂質異常症とは、血液中の「LDL(悪玉)コレステロール」、「HDL(善玉)コレステロール」、「中性脂肪(トリグリセライド)」が正常値の範囲外の状態のことです。日本の患者数は220万人を超えているとも言われており、脂質異常症そのものは自覚症状がなく気付きにくい病気です。今回は、脂質異常症についてご紹介します。



原因は？

脂質異常症の主な原因は、遺伝的なもの、加齢、生活習慣(食事・運動・喫煙など)であり、他の生活習慣病と同じです。そのため、肥満、糖尿病、脂肪肝など他の生活習慣病と合わせて発症しやすくなります。



放置すると？

治療せず放置すると、動脈硬化(血管が硬くなる)が進み、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの病気が起こりやすくなります。他の生活習慣病と併せて予防・治療することが大切です。



治療は？

基本的には食事療法、運動療法、禁煙を先に行います。しかし、これらの療法の効果は個人差が大きく、最初から薬での治療が必要になる場合もあります。



食事のポイント？

摂取カロリーを抑え、脂質の上昇を抑える食品(魚、野菜など)をバランスよく摂ること、そして食べすぎや飲みすぎに注意することです。治療中の方は、脂質異常症と同様に血管に負担のかかる病気である高血圧や糖尿病にも注意しましょう。軽症のうちから予防することで大きな病気への進行を防ぎます。

(大野店薬剤師/阿部恵)



全日本民医連

学術運動交流集会 in 石川

ISHIKAWA

金沢市文化ホールで行われた交

流集会に参加してきました。開会

挨拶のあと、上野千鶴子氏(社会学

者・東京大学名誉教授)から「最期

まで住み慣れた地域で、多職種協

働が支える在宅生活」をテーマに

記念講演がありました。医療・介護

が必要とする人に十分に行きわた

っていない現実、その背景には制

度運用が不十分であること、税金

の使い道の不適切さ、地域格差な

ど考えなければいけない課題がい

くつも提示されました。



その後、

全国の事

業所から

日頃の取

り組みに

ついてポ

スター発

表されな

かでも保

兼六園で
食べた
金箔ソフト



険薬局からは「地域での医療連携」
「利用しやすい薬局作り」「薬局DX
(デジタルトランスフォーメーショ
ン)」についての報告が多くありまし
た。

金沢市は秋晴れで過ごしやすく、
交流集会の間にはお目当ての金箔
ソフトクリームやノドグロを食べる
ことができました。各地の取り組み
と美味しい金沢名物から、これから
の薬局活動への活力をもらいまし
た。(大野店 薬剤師/野藤なつみ)

色んなこと語ります。

あけぼのコラム

vol.13 [薬の飲み方] 食事の前に飲むクスリ

「このお薬は食前に飲んでください」と言われて、食事の何分前に飲んだらいいか迷ったことはありませんか?通常「食前」とは、食事の20~30分前のことで、食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬は食前に飲むことが多くなります。また、血糖値を下げる飲み薬の中には、食直前(お箸を持つタイミング)に飲む薬もあり、この場合食後に飲むと効き目が悪くなります。また、漢方薬は、通常食前または食間(食後2~3時間頃)ですが、胃腸が弱い

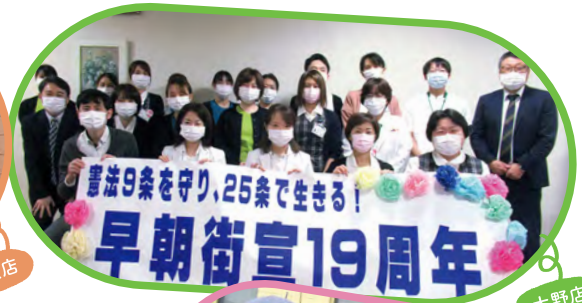
方や飲み忘れやすい方は食後に飲んだりもします。さらに、骨粗しょう症の薬には、「朝起きてすぐコップ1杯のお水で飲んで、30分は横にならず食事もとらないで…」という薬もありますね。

このように、お薬をより効果的に安全に使用するため、飲むタイミングはそれぞれ違ってきます。お薬を受け取るとき、お気軽に薬剤師にお尋ねください。(大野店 薬剤師/西村 美和)





中央店



大野店



八戸店



妙見店

憲法9条を守り、25条で生きる!

早朝街宣 19周年

あけぼの薬局では憲法9条と25条にちなんで、毎月9日と25日に街宣活動を行っています。日本は憲法9条で戦争を行わないことや戦力を持たないことを定めており、憲法25条ではすべての人が人間らしい生活を送る権利があり、国はそれを保障しなければならな

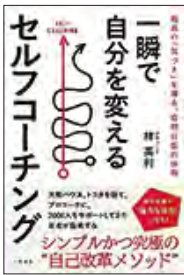
いと定めています。

私たちは医療に携わる者として誰もが安心して生活し、また医療が受けられることを願っています。軍事ではなく社会保障・医療が充実した社会へ!これからも「憲法9条を守り、25条で生きる」ことを訴え続けていきたいと思ひます。(大野店 事務/杉山 みどり)

number
031

わたしのすいせんとしょ

私の推薦図書



セルフコーチングとは、自分で自分をコーチすること。つまり、自分で自分の内側にある問題に気づき、改善策を考えて目標達成へとつなげることです。「質のいい自問自答を行なうこと」がカギと書かれており、上手な自問自答をすることで最適な答えに導

Books

一瞬で自分を変える セルフコーチング 林 英利/著

き、物事をポジティブに捉えることで行動力もアップします。そのためのスキルを学ぶことが出来る内容となっています。タイトルにある「一瞬で自分を変える」は少し大げさかも知れませんが、セルフコーチングの入門書として、とても読みやすいと思ひます。普段からネガティブな考えの人には、特に読んでいただきたい1冊です。(八戸店 薬剤師/齊藤 仁)

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

