薬局だより ひむかの風

6
平成16年
5月発行

目　次

① 特定保健用食品
② 在宅医療ってなに？
③ お知らせ
ハーバルケア
④ 睡眠障害
薬局紹介　ひむか薬局延岡店

特定保健用食品

特定保健用食品に許可されている食品のパッケージには上のような許可マークが表示されています。（通称　特保“トクホ”マーク）。

『特定保健用食品』とは、体調を整える働きのある成分で、保健の効果を医学的、栄養学的に証明し、保健の用途・効果の表示を“厚生大臣が許可した食品”のことなのです。『特定保健用食品』は通常の食品と薬との間にあるようなイメージを持たれがちですが、あくまでも体調調節機能を高めた食品です。『特定保健用食品』は平成１６年１月３０日現在で４１２品目あります。

これらの表示は、確かな品質を保証し、消費者が必要な商品を選ぶための目印となるのです。

商品例

・血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品
・おなかの調子を整える食品

エコナクッキングオイル（花王）
ビヒダスプレーンヨーグルト
ブルガリアヨーグルト

・コレステロールが高めの方の食品
・血圧が高めの方の食品
・ミネラルの吸収を助ける食品
・血糖値が高めの方の食品
・歯を丈夫で健康にする食品

コレスケア（大正製薬）
アミールＳ（カルピス）
鉄骨飲料（サントリー）
蕃爽麗茶ヤクルト）健茶王（カルピス）
キシリトールガム（ロッテ）

これらはほんの例ですが、店頭やテレビのＣＭなどで目にすることが増えてきています。

しかし、健康な体を作るのは食事からです。これらの食品に頼りすぎることなく、バランスのとれた食事を取るように気を付けましょう。

なお、病気の方・治療中の方は医師または薬剤師にご相談下さい。

～在宅医療って何？～

社会の高齢化と医療保険にかかる介護負担の増大により、平成９年１２月に介護保険法が制定されました。そして、３年後の平成１２年４月より介護保険法は実施に移され、今に至っています。
介護保険の導入を機に、高齢者の介護は、在宅という家族に密着した場所が見直され、入院施設ではなく自宅で療養を行う方向へ舵取りがされたのです。

さて在宅医療とは

簡単にいうと、寝たきりの方や諸事情で病・医院への通院が難しい方などに対して、自宅にて病院で入院しているような治療を行うことを言います。
この在宅医療を行う上で、主治医とともに看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士や薬剤師などの医療スタッフと在宅介護支援センタースタッフなどの連携が必要不可欠になってきます。こうした人たちが一つのチームを作り、それぞれの患者さんをサポートしていくことになります。

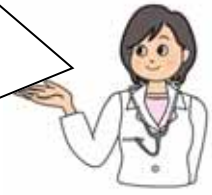
では薬局薬剤師の役割は

主治医の先生の指示により、患者さんの同意を得て患者さん宅を訪問します。そして、お薬を届けるとともに、患者さんが安全に薬が服用できているかを確認したり、お薬について必要なアドバイスや相談に応じたりします。こうしたことで、副作用の早期発見や防止、併用薬や健康食品などとの相互作用の発生防止に努めます。これらの訪問で得られた結果については、毎回、主治医の先生に必要な情報として提供します。
地域に密着する「かかりつけ薬局」の“かかりつけ薬剤師”として患者さんの薬物療法を含めた生活環境のことなど、広く相談にのることで、地域医療に貢献しています。

☼ ひむかグループでは ☼

私たちひむグループでは、これまでもいくつかの店舗で在宅医療に携わってきました。これからさらに、それを進めていくため、IVH製材（中心静脈用高カロリー輸液）や抗ガン剤の注射を調剤するための部屋（無菌室）の設置を計画しています。

IVH製剤（中心静脈用高カロリー輸液）とは
IVH製剤とは、腸の病気や進行したガンなどで口から栄養がとれないときに鎖骨の下の静脈から心臓の近くまで管を入れます。そしてその管から、必要な栄養素を注射剤として投与し、栄養状態を維持することを可能にした輸液製剤のことを言います。



お知らせ

私たちはいろいろな国の方に安心してお薬を飲んでいただくため日々努力しています。
まずは、英語での応対ができるといいなぁ･･･と思ってよく使う言葉を英語にしてみました。　もしお困りの方がいらっしゃったら、ご相談下さい。

『大人用の問診票』　*Adult Patient Information Sheet*

お薬を有効に、安全にお使い頂くために、患者さんの記録をお作りしています。御協力ください。
Please fill in this form for our records, so that we may provide safe and appropriate medication and prevent side-effects.　Thank you for your cooperation.

名 First Name		女性の方へ For Women Only
姓 Last Name		妊娠中 ☐ Pregnant　(　　months)
性別 Sex	男 / 女 Male / Female	授乳中 ☐ Nursing
生年月日 Date of Birth		なし ☐ N/A
住所 Home Address		
電話番語 Phone Number		

あなたの体質および病歴についてお尋ねします。
1. Please indicate your symptoms and clinical history

胃弱 ☐ Weak stomach	便秘 ☐ Constipation	下痢 ☐ Diarrhea	かぶれやすい ☐ Easy to get rash
喘息、 ☐ Asthma	前立腺肥大症 ☐ Proatatomegaly	緑内障 ☐ Glaucoma	糖尿病 ☐ Diabetes

その他
☐ Others　(　　)

現在。ほかの医院・病院におかかりですか？
2. Are you currently attending any other hospital or clinic?

『受付』　*Receptionist*

☐　この薬局は初めてですか。

Is this your first visit to this pharmacy?

☐　この問診票に必要なことを記入してください。

Please fill this information sheet for our records.

☐　健康保険証をお持ちですか。

Do you have your health insurance card?

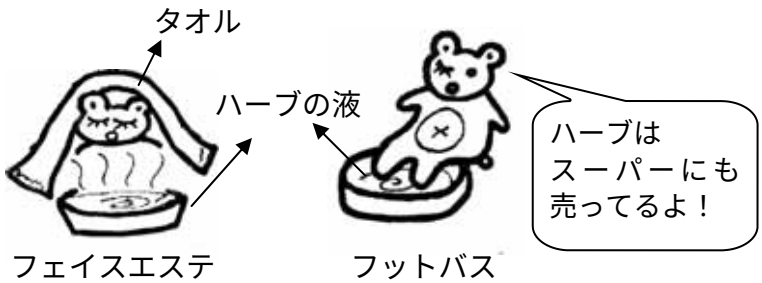
☐　健康保険証をお持ちでないと、自費診療になります。

If you do not have your health insurance card, then you will have to pay all by your self.

by　Ryouke

ハーバルケア　～ハーブを使って～

ＨＥＲＢ、ハーブの語源は「草」という意味のラテン語。
少し疲労が溜まっているとき、ハーブの液でリラックスタイムはいかがでしょうか？



ハーブ液の作り方

1. 小鍋にハーブを入れる
2. 沸騰した熱湯を注ぐ
3. フタをして１５～２０分蒸らす
4. できあがり！

※肉体疲労の時
　ローズマリー、タイムなど
リフレッシュしたい時
　ミント、レモングラスなど

使うときは適当にお湯を足す

睡眠障害

睡眠障害とは、眠れない・寝ていても目が覚めるなど、長期に渡って眠りが妨げられ、日常生活に困難が生じたりする病気のことをいいます。日本人の５人に１人が睡眠障害だといわれています。

寝付きをよくするには
睡眠前に体温を上げることにより、眠気が出てきます。おすすめする方法がいくつかありますので、自分にあったものを見つけてください。
①軽めの運動をする
②入浴をする（寝る３時間前。３８度で２０～３０分）
③足浴をする（足だけお湯につける４０度、１５分がおすすめ）
④ハーブティーを飲む（ジンジャー、カモミール、ローズペタル等。寝る３０分前）

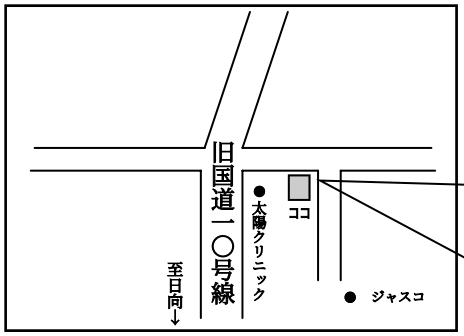
熟睡するには
①寝酒をしない
②深い眠りを誘うようにする

深い眠りをとる方法は浅い眠りを出来るだけ避けることです。それには、夜中に目が覚めたら無理に眠ろうとはせず布団から出て、本当に眠たくなるまで絶対に布団に入らないようにする。そして翌日、たとえ眠くなったとしても絶対に昼寝をしないこと。すると再び布団にはいるときには深い眠りにつけるのです。

※初めは睡眠時間が短くなってしまうので、寝不足のように感じるかも知れませんが、続けることで体が慣れ次第にまとまった睡眠が得られるようになります。ただし無理は禁物です。

薬局紹介 ⑥

ひむか薬局延岡店



今年２月に開局したひむか薬局延岡店はグループ内で最も北にある薬局です。
薬局の待合室は、吹き抜けとなっていて窓も大きいため開放感があります。

営業日についてですが、土曜日は休みとなっておりますが、平日は午後７時３０分、日曜日は午後５時まで開いています。また、祝日も営業しておりますので平日は仕事等で忙しい人を含めより多くの方々に貢献できればと思っております。

ひむか薬局延岡店
延岡市安賀多町３丁目３－１
電話　０９８２(２３)９０１０
ＦＡＸ　０９８２(２３)９０２０

◆編集：ひむかグループ　介護チーム

◆介護に関するご相談も承っております。
地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

◆ひむかグループでは、薬剤師（常勤・パート）を募集しております。

～詳しくは担当　大坪・河野まで～
０９８５－８３－２２６２
ひむか薬局生協病院前店