

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

16年  
1月号

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■2004年、12前の申年の出来事

毎年恒例の12年前の申年——「2004年(平成16年)にどんな出来事が起こったのでしょうか?」です。

この年に起こったことがいまでの未解決の出来事もあります。忘れ去った出来事もあります。時が経つのは早いのかな? それとも遅いのかな?

**3月4日** 長嶋茂雄アテネオリンピック野球日本代表監督が脳梗塞で入院。

**3月11日** スペインの首都マドリードで列車爆破事件発生。死者191人、負傷2000人以上。

**4月～5月** 政治家の年金未納問題が相次いで発覚。福田康夫官房長官、民主党の菅直人代表が辞任。結局年金資金の使い道など、年金問題はうやむや。

**6月13日** プロ野球近鉄とオリックスの合併計画で球界再編問題。後に野球界初めてのストライキ、楽天新規参入で再編問題終了。

**7月** 新潟・福島豪雨発生。福井豪雨発生。

**8月13日** 沖縄県宜野湾市の沖縄国際大学敷地に米軍普天間基地所属の米軍ヘリ墜落。沖縄基地は現在も懸案になっています。

**9月29日** 台風21号が上陸。日本全国で合計26名が死亡、1名が行方不明、三重県宮川村で土砂災害が発生し死者行方不明者7人。

**10月23日** 「新潟県中越地震」発生。死者68名(7月～9月は豪雨、台風上陸と自然災害が多い。その上、地震災害に襲われて年でした)

**11月1日** 日本で新紙幣発行。肖像画は、1万円札が旧紙幣と同じく福澤諭吉、5千円札が樋口一葉、千円札が野口英世。

**11月1日** 改正道路交通法施行、運転中の携帯電話使用が罰則対象に。

**12月26日** スマトラ島沖地震が発生。M9.3。津波などにより14カ国以上で22万人以上が死亡。邦人40名以上が死亡。

(この地震の津波のすさまじさは忘れられません。東日本大震災もすごかったけど……)

ウィキペディアより



厚生労働省は「かかりつけ薬局・薬剤師」をもつことを推奨していますが、その理由を教えてください



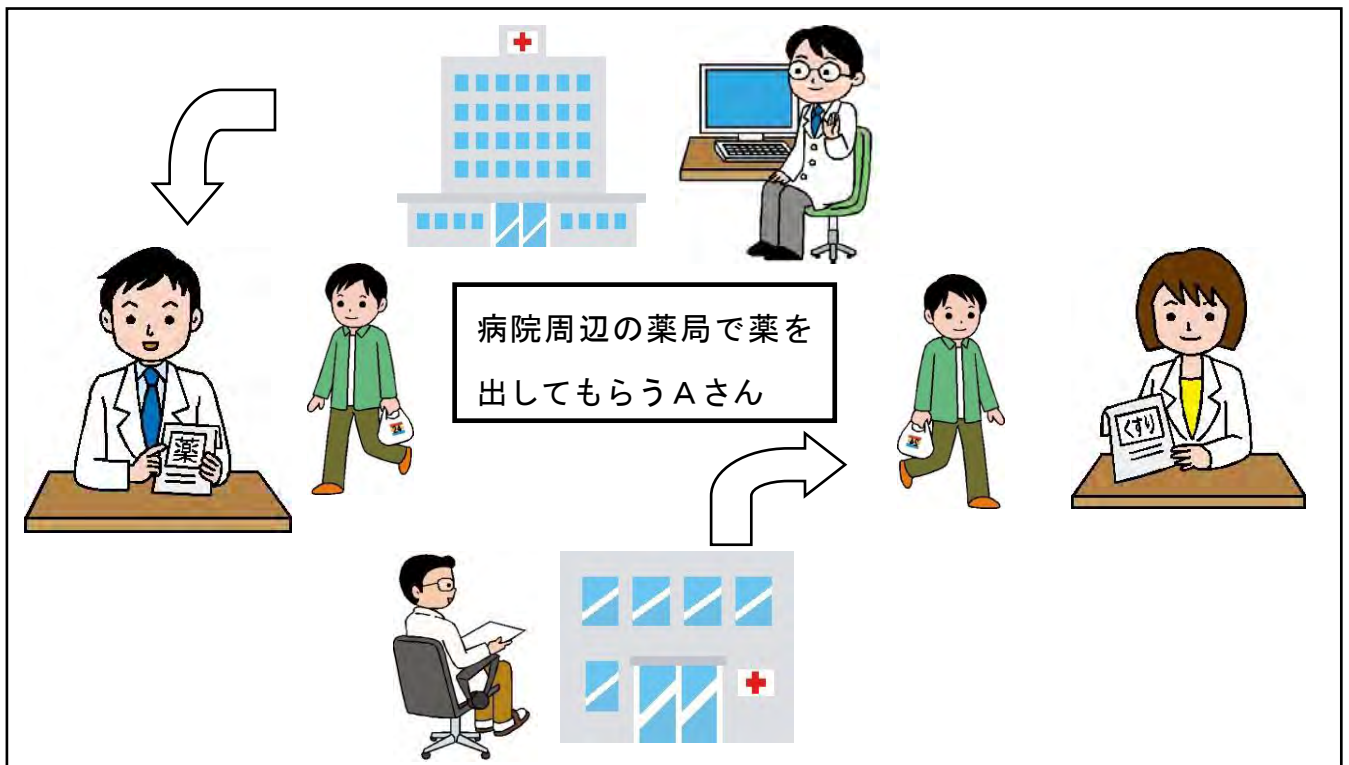
まず、医薬分業から話を始めましょう。

あなたが病院で治療を受けます。お医者さんはあなたが飲む薬を処方してくれます。昔は、受診した病院が薬を出していました。

誰がどんな薬を飲んでいたかわかりました。

ところが、現在、多くの病院では薬は病院ではなく病院の外にある薬局で出すことになっています。治療と薬の処方はお医者さん。薬の調剤は薬剤師がすること、これが医薬分業です。

あなたが病院を出ると、たくさんの薬局があるでしょう。つつい病院の近くの薬局で薬を求めません。そうすると病院ごとに薬局と薬剤師が異なることとなります。これではあなたがどんな薬を飲んでいるかわからなくなります。薬の効果や安全性が損なわれるかもしれません。



## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■申年の梅は健康によい

「申梅(サルウメ)」。この言葉のいわれを知っていますか？

その答えは、申年に収穫された梅は縁起が良いといわれていることです。村上天皇(平安時代)の治世のときに疫病治療に梅が効いたのと自らが病気になられたときに梅干しと昆布茶を飲んで治したそうです。その他にも江戸時代の「天明の飢饉」に、紀州藩の住民は梅干しによって死者がほとんど出なかったそうです。これは村上天皇の故事に習ったとか。梅はこのように病を治しました。飢饉の非常食になりました。その他にも江戸時代にコレラが流行したときに梅干しを食べたとか。特に申年に収穫された梅は縁起が良いといわれています。

それが「申梅(サルウメ)」由縁です。では、梅はどうして健康食なのでしょう？

### ●梅干しの解毒作用

肝臓は解毒作用という働きをする臓器です。梅に含まれるピクリン酸等有機酸が肝臓の機能を高めます。体内の有害物質も体外に排出する効用があります。梅を毎日食べるという事でこの解毒作用が高まります。

### ●梅干しはアルカリ食品

血液を中性から弱アルカリ性に保つと健康になるといわれます。ところが私たちは酸性に傾きがちになります。それは酸性食品がおいしいからです。例えば、お米、お酒、ビール、卵、肉、などなど。一方、アルカリ食品は、梅、海草、野菜です。酸性に傾きがちな体内を中和する効果があるのがアルカリ食品の梅干しなのです。梅干しは抜群のアルカリ性食品です。申年は梅を食べて今年も一層健康増進しましょう。







お薬手帳を一冊もって、薬を出してもらったときに薬局にお薬手帳を提出すれば薬の管理はできるのでは……。



お薬手帳の役割は飲んでいる、過去に飲んだ薬の記録です。これはお医者さん、薬剤師、あなたを結ぶ薬の連絡帳のようなものです。

どんな薬を飲んできたかの履歴と現在飲んでいる薬もわかりますから、副作用、飲み合わせのチェックにもなります。

急な病気で入院したときにお薬手帳があればお医者さんも服用歴がわかると手早く治療をすることができます。

従って、お薬手帳は薬局ごとに持つのではなく一冊にします。そうすれば薬の服用履歴や現在飲んでいる薬がひとめでわかります。



### ■お薬手帳に記載されていること

- ・ 病院に治療に行った年月日
- ・ 病院の名前
- ・ 薬の名前と飲用日数

### その他に

- ・ 体にあわなかった薬の名前
- ・ 薬の追加や変更
- ・ 血圧等の検査結果

### ■お薬手帳を持っていてよかったエピソード

東日本大震災のときに、通院した病院が変わったのですが、お薬手帳を持っていたので変わった病院のお医者さんに現在の飲んでいる薬と服用歴を伝えることができました。

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■感染源は犬だけではない狂犬病

小動物に咬まれて命を失う怖い病気に狂犬病があります。狂犬病ってどんな病気でしょうか？

**Q：**狂犬病はどんな動物から感染しますか？

**A：**狂犬病は犬から感染するだけではありません。感染源動物は以下のとおりです。外国に行った場合は以下の動物に咬まれないように注意。アジア、アフリカは犬、ネコ。アメリカ、ヨーロッパはキツネ、アライグマ、スカンク、コウモリ、ネコ、犬。中南米は犬、コウモリ、ネコ、マンガース。

**Q：**狂犬病の死亡率は？

**A：**狂犬病に感染した動物に咬まれ、唾液中に排出されるウイルスが傷口より体内に侵入して感染します。死亡率は100%です。

**Q：**犬に咬まれました。狂犬病に感染しますか。

**A：**日本国内の場合、狂犬病は発生していないので感染の心配はありません。東南アジア等の流行国で狂犬病が疑われるイヌ、ネコおよび野生動物に咬まれたりしたら傷口を石鹸と水でよく洗い流し、早期に医療機関を受診して下さい。

**Q：**犬を飼うにあたって何をしないといけないのでしょうか

**A：**「狂犬病予防法」に基づき、91日齢以上の犬の所有者は、その犬を所有してから30日以内に市町村に犬の登録をし、鑑札の交付と狂犬病予防注射をして、注射済票の交付を受けます。交付された鑑札と注射済票は、必ず犬に付けなければなりません。

**Q：**どうして登録しないといけないのですか。

**A：**狂犬病が人に感染する動物は犬が多いです。現在では日本国内での狂犬病の発生は見られません。万が一日本で狂犬病が発生した場合に迅速な対応をとるためにも、飼い犬がどこに何頭いるのかを把握しておくのは予防上重要なことです。犬を飼う人の義務ですので、必ず飼い犬の登録をしましょう。



かかりつけ薬局・薬剤師をもつとどんなメリットがあるのですか？



### ■服薬の履歴を持っているので



複数の病院で処方された薬をチェックすることができますから重複している薬を減らすことができます。

例えば、病院の内科、外科、など異なる各科から出た薬の内容をチェックできるので副作用などのリスクを軽減できます。

### ■薬が残ってしまった、不要な薬がある



病気が治ったので、余った薬が残ってしまった。飲み忘れて残ってしまった薬などを処分します。

そうすれば、余分な薬が残っていると家族が誤って飲んだりすることがありません。不要な薬がわかれば今後の薬の購入を減らせます。医療費節約もできます。



## 30秒でチョットした情報通になれる

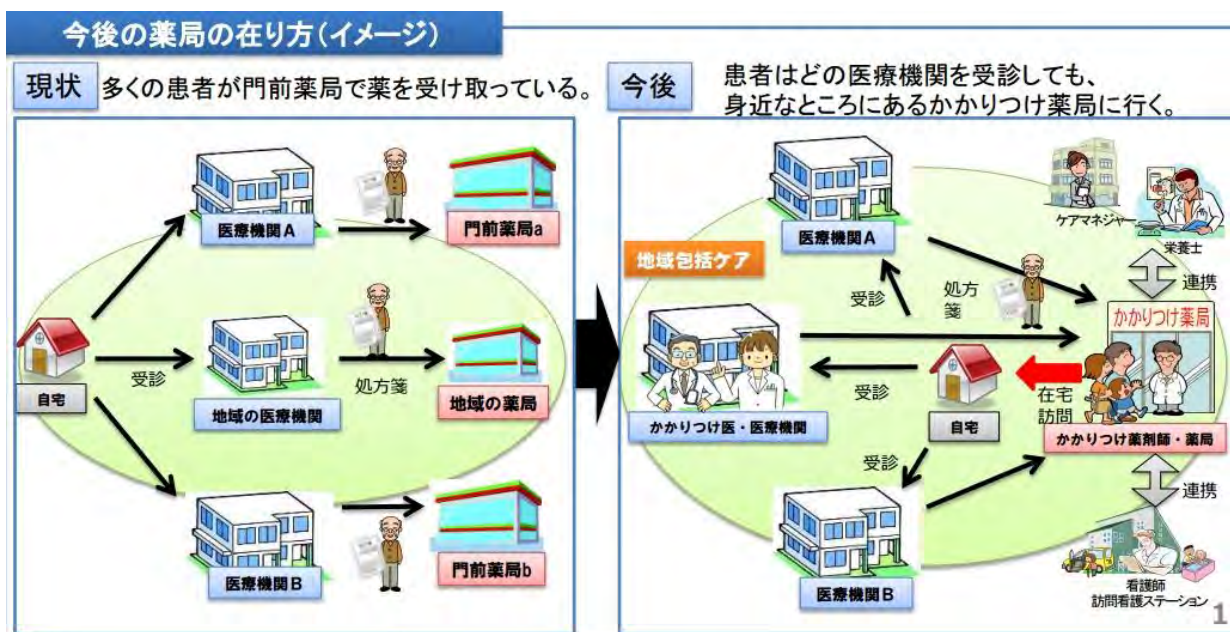


### トピックス情報 かかりつけ薬局・薬剤師

厚生労働省が平成27年10月に「患者のための薬局ビジョン」～“門前”から“かかりつけ”、そして“地域”へ～を策定しました。その内容について報告します。

#### ●医薬分業に対する厚生労働省の基本的な考え方

- ①薬局の薬剤師が専門性を発揮して、情報・通信を活用し、患者の服薬情報の一元的・継続的な把握と薬学的管理・指導を実施する。
- ②これにより、多剤・重複投薬の防止や残薬解消なども可能となり、患者の薬物療法の安全性・有効性が向上するほか、医療費の適正化にもつながる。そのイメージ図は以下の通りです。



では、具体的にかかりつけ薬局は何をしてくれるのでしょうか？ 詳しくはQ&Aで……。

上記図は厚生労働省：「患者のための薬局ビジョン」より



### ■在宅療養になっても、薬の管理、説明をします



自宅で療養していても薬の管理をしますから安心して療養してください。

### ■ジェネリック医薬品について説明します



ジェネリック医薬品と普通の薬との違いがわからない患者さんに、その違いを詳しく説明します。



薬に関すること以外に「かかりつけ薬局・薬剤師をもつ」他のメリットがありますか？



### ■薬以外の医療相談にもなります

・薬局は薬のこと以外にも相談にのれるのが「かかりつけ薬局・薬剤師」の特徴です。

例えば、病状を薬剤師に話して、地域の適切な病院を紹介してもらうことができます。

介護の相談も受けています。地域包括センター、ケアマネジャー、介護施設の紹介などもしています。

「かかりつけ薬局・薬剤師」は地域医療の情報発信基地の役割をになっているのです。