



甲府市 薬剤師会 だより

2017年3月

公益社団法人 甲府市薬剤師会
〒400-0857 甲府市幸町14-6
電話番号055-236-5200
FAX 番号055-236-5201

皆様の健やかな暮らしを願って

第4号

セルフメディケーション時代に当たり

(公社) 甲府市薬剤師会 副会長 五味 哲也

昨年から「かかりつけ薬局」、「かかりつけ薬剤師」、そして「健康サポート薬局」と薬局の在り方について論議されています。その中で患者さんとどう向き合うかと悩んでいる薬剤師も少なくない聞いております。その一方、平成29年1月からセルフメディケーション税制もスタートし、病気は自分で予防する、いわゆるOTC医薬品で対応するという考えを国が推し進めようとしています。

薬局においても人間が持っている自然治癒能力を最大限生かした医療を目指していかねばなりません。また現在日本の国家予算の中で防衛費をはるかに超える社会保障費、とりわけ

医療費の削減は喫緊の課題であることは当然であり、それを放置していれば世界に誇れる国民皆保険の崩壊を招きかねません。



そのためには後発薬品の使用推進とともに調剤だけに特化せず、「自分の健康は自分で守る」、「治療」から「予防」へとシフトするセルフメディケーションの確立に努力することが余儀なくされます。

その意味からしても自然治癒能力の覚醒と予防医学を兼ね備えた鍼灸治療も重要な医療と考えております。幸いにしてその世界に身をおいている私としても素門、霊枢、陰陽五行説を基本とし、経絡、経穴を駆使して体のバランスを整え、無理なく疾患を治す、副作用の少ない理想とする自己管理医療ではないかと思っております。

是非薬の専門家としての存在感がいまひとつと言われたいためにも、日々研鑽努力し、一般の人に正しい知識で薬の適正使用を教える使命があることを肝に銘じて皆様と一緒にがんばっていきたいと思っております。

〇〇すると、街が健康に！

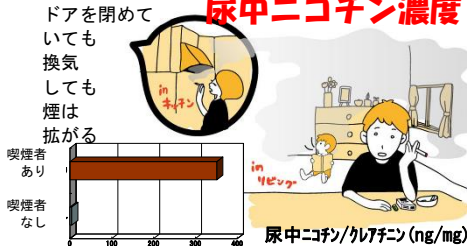
みんなが健康になれるチャンスです！

街の空間*1を禁煙にすると、住民全体の病気による入院が減ることが分かっています！
 心筋梗塞や虚血性心疾患が15%、脳卒中が20%、喘息など呼吸器疾患が25%減ります*2
 あなた自身や家族が健康になって、医療費負担もかなり軽減されます。

吸う人も 吸わない人も 心地よい 空気のきれいな街 甲府

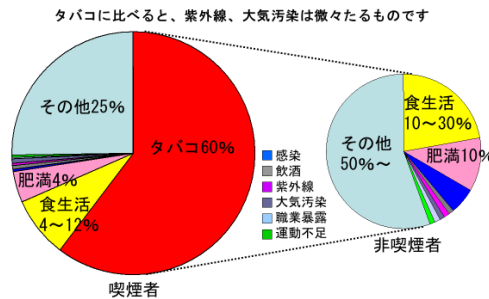
*1 空間とはレストラン・バーなど屋内空間のこと。
 *2 circulation 2012 循環器のトップジャーナル

家族の喫煙と赤ちゃんの尿中ニコチン濃度



低ニコチンタバコにすると深く吸ってしまい一酸化炭素の摂取量が増える。脳梗塞や狭心症のような動脈硬化が関係する病気にかかる危険性が高まってしまいます。

タバコは癌の最大の原因

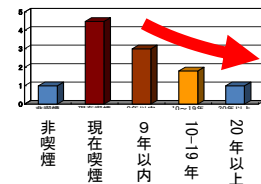


Peto J. Nature. 411: 390. 2001. 日本内科学会認定内科専門医会タバコ対策推進委員会制作/喫煙と健康に関するスライド集より

過去禁煙失敗者は 経験を活かすことができるので、より禁煙成功率が高くなります。またチャレンジするたびに、たくさんの良いことが起きます。

本当にストレス解消？

喫煙者はニコチン依存症。ニコチンが欠乏するとイライラします。タバコを吸うことで大量のニコチンが体内に入りそのイライラは解消しますが一時的なことで、また欠乏の時が来てイライラします。ストレスはタバコを吸うことで生み出しているのです。



禁煙による肺癌リスクの低下

禁煙補助剤を使うと成功率が.....各1.4倍, 約1.7倍, 約2.3倍上がります

なぜ薬?...喫煙は単なる習慣や嗜好ではなくニコチン依存症という病気です。早めに治療しましょう！

	ニコチンを含むガム	ニコチンを含む貼り薬		ニコチンを含まない飲み薬
代表商品名	ニコレットガム	シガノン QT ニコレットパッチ ニコチネルパッチ	ニコチネル TTS	チャンピックス錠
入手方法	薬局・薬店で購入	薬局で購入	病院受診で処方箋*3	病院受診で処方箋*3
総費用 概算 人により変わります	24,000 円程度	23,000 円程度	3 割負担者で 13,000 円程度	3 割負担者で 20,000 円程度
特徴	口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤。タバコを吸いたくなった時に、1 回に 1 個ゆっくり間をおきながらかみ、離脱症状を抑制する。 禁煙開始日から使用し 12 週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていく。	ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬。毎日 1 枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制する。禁煙開始日から使用し、8 週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズ が大きいものから小さいものに切り替えて使用する。 ニコチネル TTS は 5 回の受診が目安		ニコチンを含まない飲み薬。ニコチン切れ症状を軽くするタバコをおいしいと感じにくくする。 12 週間の使用期間と 5 回の受診が目安

要注意 *3 ニコチネル TTS・チャンピックス錠は禁煙外来を行っている医療機関のみで、一定の条件を満たした喫煙者に健康保険が適用可能。

参考：禁煙治療のための標準手順書 第6版 - 日本循環器学会, 日本肺癌学会, 日本癌学会, 日本呼吸器学会
 日本肺癌学会 HP・大阪府成人病センター がん予防情報センター 疫学予防課 医学博士 田淵貴大先生 Facebook

感染症について

(公社)甲府市薬剤師会

会報編集委員会 古川 清昭

「小学校でインフルエンザのため学級閉鎖になった。」や「養鶏場で鳥インフルエンザウイルスが確認された。」などのような感染症に関するニュースが報道され、不安に思う方もいらっしゃると思います。今回は感染症について、お話をします。

〇感染症ってなに？

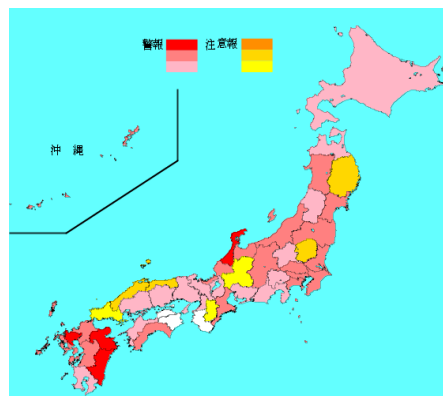
感染症とは、細菌、ウイルス、原虫などの病原体（悪さをするバイキンのこと）がからだの中へ侵入して増え、咳や発熱、下痢などの症状が出ることを言います。病原体の種類によっては、命の危険があるものもあります。例えば、結核による死亡者は、戦後の混乱の続く1950年まで年間10万人を超えていました。その後、栄養や衛生状態の改善、化学療法の普及、1951年に改正された結核予防法に基づいた健康診断、ツベルクリン反応検査、BCG接種、医療費の公費負担による治療の徹底、患者の登録・管理指導などの施策により、死亡者数は着実に減少しています。



▲ 結核と闘う「シールぼうや」

インフルエンザ流行マップ

(平成29年3月13日～3月19日)



厚生労働省ホームページより抜粋

〇どうすればいいの？

では、私たちが感染症にならないためには、どのようなことに注意したらよいのでしょうか。実は、感染症の種類によって対策は異なります。なぜならば、感染するルートが異なるからです。

しかし、一番大事なことは、身近に感染症の可能性あることを認識し、出来ることから予防することです。感染症対策の基本となる手洗いは、手に付着している病原体を洗い落とすことに有効です。うがいは、のどの粘膜に病原体がつくことを防ぐことができます。マスクを着用することにより病原体が口に入らないよう、また自分から他の人に拡散させないことができます。

また、様々な予防接種により感染症を予防することもできます。からだの免疫力を高めるため栄養バランスのよい食事や十分な休養をとるなど、日ごろから健康的な生活習慣を身につけて病原体に負けない体をつくることも重要です。

また、自覚症状があるときは、早めに医療機関に相談し、受診してください。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間を念入りこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省ホームページより抜粋

主な感染ルート

〇飛沫感染

患者の咳、くしゃみ、会話などの時に発生する飛沫（細かい水滴、ツバキ）を、鼻や口から吸い込むことにより起こります。

【病原体】インフルエンザ、おたふくかぜ・風疹（ふうしん）

〇空気感染

患者の排出した飛沫核（ひまつかく）を鼻や口から吸い込むことにより起こります。飛沫核とは病原菌を含む飛沫が乾燥したもので、軽いため長時間漂います。

【病原体】結核、麻疹

〇接触感染

患者、保菌者、病原体の付着した物品などに接触して感染することにより起こります。例えば、ドアノブ・器具等接触による間接感染も含まれます。

【病原体】性感染症、ノロウイルス

平成 28 年度 「市民くすりと健康の講演会」 開催報告

(公社)甲府市薬剤師会 生涯学習委員会 木曾川 真吾

平成 28 年度の「市民くすりと健康の講演会」が、甲府市薬剤師会主催のもと、平成 29 年 1 月 29 日、山梨県立図書館多目的ホールで開催された。



参加者は約 100 名、今回も多くの方が講演を楽しみに集まりました。



まず 1 つ目の講演は、東京薬科大学薬学部の安田一郎先生の「漢方薬と薬膳」と題した講演だった。



漢方薬とは、日本で独自に発展した漢方医学の理論に基づいて処方される医薬品と紹介。また薬膳とは、予防医学の見地に立つ中国医学（中医学）の理論に基づいて、食材や生薬を組合わせた料理と説明。また実際の薬膳料理を紹介されました。



参加者からは、「もっと漢方薬について詳しく聞きたかった」「薬膳のもっと専門的な話も聞きたい」「薬膳料理を勉強したいです」と、様々な意見を聞く事が出来ました。

2 つ目の講演は、山梨大学大学院総合研究部の松岡伴和先生の「スギ花粉症の病態と治療法」と題した講演だった。

スギ花粉は、毎年 2 月中旬頃から飛散を始め、多くの市民の生活に影響を与えています。その中で、今年のスギ花粉の飛散状況や、スギ花粉症の病態から従来の治療法、そして最新の治療法まで分かりやすく説明していました。また参加者からは、

「花粉について具体的な話を聞けて良かった」「大変参考になり、初めて舌下免疫療法を知りました」と、様々な関心を寄せていました。



今回の講演に限らず、毎年参加者から、「とても分かりやすく参考になり、日々の生活の大きな支えになっている」との声もあがり、「来年も楽しみに待っています」との期待も寄せられました。改めて市民の健康への関心の高さを実感しました。このような期待に少しでも応えられるよう、今後も有意義な講演会を開催していけたらと思います。

第 4 号 2017 年 3 月 29 日

発行/ (公社) 甲府市薬剤師会
編集担当/ 会報編集委員会