



# 甲府市 薬剤師会 だより

2021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12号

## 中高生公開講座を開催しました

(公社) 甲府市薬剤師会 生涯学習委員会

小沢 慎一郎

令和3年2月7日、山梨県立図書館 多目的ホールにおいて中高生を対象とした公開講座を開催しました。コロナ感染症による10都府県を対象とした緊急事態宣言が継続される中での開催となり、開催にあたっては密にならないように事前予約による人数制限、入場時の消毒、体温測定、間隔をあけての席配置など、感染症対策には万全を期しての開催となりました。

当日は中学生3名、高校生23名、保護者11名の計37名が参加しての公開講座開催となりました。今回の講座では「薬

剤師に興味のある中高生のみなさんへ～薬学部ってどんなところ?～」と題して、薬学部とはどのようなところか、学生生活はどのようなものか、卒業後はどのような活躍が出来るのかに

ついて、株式会社メディセオ本社学術情報部の嶋村琴乃先生をお招きしご講演いただきました。嶋村先生は6年制薬学部をご卒業されており、参加される中高生の皆様にタイムリーで進路の

参考となる情報を提供することが出来たと思います。ご存じの通り、2006年より薬学部6年制がスタートし、2012年からは6年制過程卒業者を対象とした新しい国





家試験が開始されました。嶋村先生からは実際に6年制を履修、卒業された方にしかわからない、入学後に必要とされる勉強量や知識、進級していく上での心構えといった大変参考になるお話をしていただきました。特に4、5、6年生での実務実習での経験が、その後の進路を決める上で重要だったお話は、6年制の薬学部に入學する意義というもの、中高生の皆様にわかりやすく伝えていただけたと思います。また医薬品卸売業での仕事についても具体的に説明してくださいました。薬局や病院での調剤業務といったイメージしや

講演後には個別の進路相談を実施させていただきました。個別相談には事前申し込みの方だけでなく、当日の話を聞いて、疑問に思っていることを確認したいと熱心に希望される参加者の方もいらっしゃり、嶋村先生及び当日ご協力いただいた会員の先生方に対応していただきました。

本年度の中高生公開講座は他の委員会や会員の先生方、そして事務局の皆様方のご協力のおかげで大変意義深いものとする事が出来ました。次回もより

すい仕事以外に、様々な進路が存在することも参加した皆様に理解していただけたいと思います。

## 「漢方」について④

アトム薬局 大里店

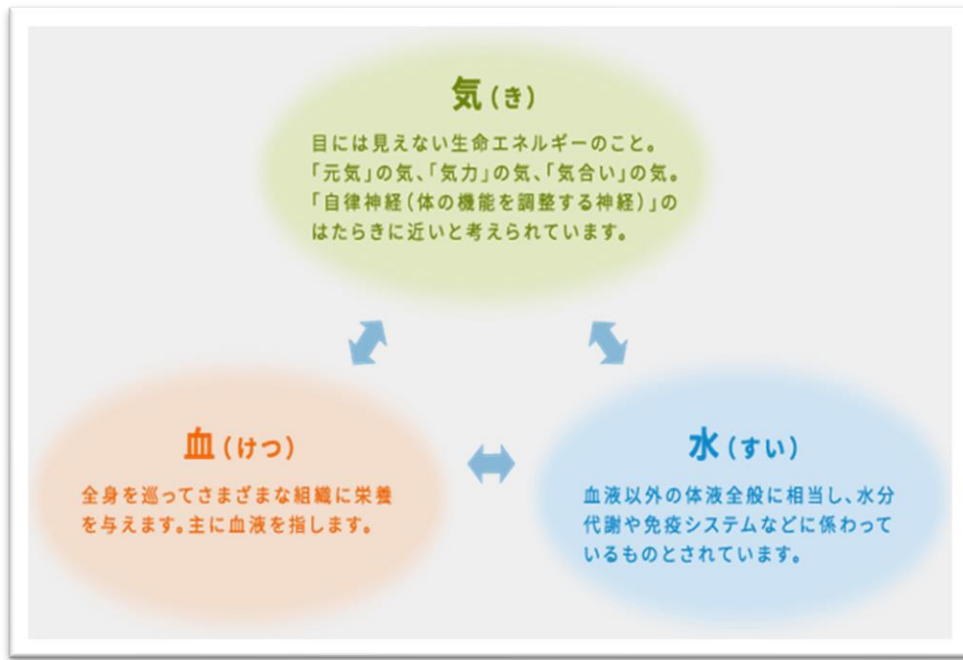
杉野 二三

新型コロナウイルス感染症は、2020年11月以降、再度、全国で拡大の一途をたどっています。皆さまも、3つの密（密閉・密集・密接）を避け、不要不急の外出を控えるなどの感染症拡大を防ぐための行動をそれぞれとおられることと思います。

この急激な環境変化の中、ストレスによる体調変化に悩まされている方は多いのではないのでしょうか。服薬指導の際も「コロナうつ」と話されて悩まれる方も多くおられます。その中でも、ご自身の生活習慣の改善で治せる方が多いことに気がついたので、ここでお伝えできれば・・・と思いました。なぜ気がついたかという、精神的な症状を訴える方が多い中、補剤（身体の機能を改善させ、胃腸の働きを良くし、滋養強壮させて自然治癒力を高める薬）を処方されている方が多かったです。そこで、相談される方に毎日どのような食事を摂られているかお話を伺ってみました。すると、野菜中心でヘルシーな食事を摂っています、血液サラサラを心がけてお肉を控えています、ビタミン剤を飲んでいきます・・・と、かなり健康に対して気遣われている方がほとんど



良い中高生公開講座を開催したいと思っておりますので、今後とも皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



でした。不思議に思われるかもしれませんが、この認識こそが身体の不調を引き起こしてしまう原因だったのです。

皆さんは「新型栄養失調」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？この現代社会で栄養失調！？と驚かれると思いますが、実は近年、栄養不足が深刻化しているのです。血液検査では正常値なのに・・・と思われる方でも、数値に現れない程度に体の機能が落ちてしまっていたのです。新型栄養失調とは、摂取カロリーが足りているのに特定の栄養が不足し、身体の不調につながることを言います。自己流の食事制限やファストフードに偏った食事、同じものばかり食べていることが原因です。特に不足しがちな栄養素はタンパク質だと言われています。そこで、私は日本人のタンパク質摂取量を年次別に調べてみました。そこで分かったことは、戦

後まもない配給制度の時期と近年のタンパク質摂取量がほぼ同等であったことです。スリムな体が健康的、コロナ太り防止でダイエットと言った言葉をよく聞きますが、実情を調査するとタンパク質摂取不足が深刻化していたのです。タンパク質は筋肉や臓器、血液成分を構成する大切な栄養素で有るだけではなく免疫細胞を作り出す栄養素でもあります。そのため、タンパク質不足は基礎代謝や臓器機能を低下させるだけではなく、貧血や免疫力の低下をも引き起こしてしまうのです。

飲食物のことを東洋医学的に「水穀の精微」（すいこくのせいび）と言います。水穀の精微は空気を表す「自然界の清気」と共に、身体の基本物質となる気・血・水（き・けつ・すい）を生み、それが骨や肉となると同時にエネルギー源にもなっているとされています。健康は

気・血・水（き・けつ・すい）が過不足なく巡っている状態ですが、栄養不足はほぼ血液と同義に当たる血（けつ）の不足を引き起こすため、栄養や酸素、体温を届けられなくなり、気（き）を巡らせる機能の失調（気力や自律神経の失調）を来してしまいます。また血液は水分保持機能を備えているので、水（すい）の異常までも引き起こし、むくみや冷え、免疫機能障害をも引き起こします。

ここで、栄養不足が引き起こす一般的な症状を挙げてみましょう。朝起きられない・眠れない・やる気が出ない・めまいがする・動悸がする・疲れやすい・頭痛がする・・・これを見て、驚かれた方はいませんか？実は栄養失調が引き起こす症状はうつ症状に見られる症状と似ているのです。もし、この症状で悩んでいる方がおられましたら、それはもしかすると、ご自身で改善できることかもしれません。

次第に暖かくなり春を感じる季節になって来ました。紀元前200年頃の医学書「黄帝内経素問」には、春は精神と関わりが深い「肝」がダメージを受けやすいと書かれています。「肝」を養生するためにも、気血を養い、めぐりを良くさせる食材を食べると良いでしょう。

どんな病にも言えることですが、ご自身の治したいと思う気

持ちがなければ、治癒することは難しいです。コロナ時代の医療崩壊を防ぐためにも、日頃の養生が大切だな・・・と感じる今日このごろでした。

## 「在宅訪問可能薬局」 について

(公社) 甲府市薬剤師会  
医療保険委員会

### 地域包括ケアシステムについて

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。

今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。

人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。

地域包括ケアシステムは、保険者である各市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り

上げていく必要があります。  
(厚生労働省より)

### 薬剤師会の取り組み

本県においては、(一社)山梨県薬剤師会が(公社)日本薬剤師会が策定した「在宅療養推進アクションプラン—薬剤師が地域のチーム医療に参画するために」のもと、地域単位での在宅医療を推進するための環境整備を目指して厚生労働省により公表された「患者のための薬局ビジョン」のかかりつけ薬剤師・薬局推進に向けて、地域の薬局情報公開ツール作成や他職種との連携・協働に積極的に取り組んでいるところです。

薬局薬剤師は患者さんが希望する医療を住み慣れた地域で受けられるように、地域の医療・介護の専門職と協力して在宅による治療のお手伝いをさせていただきます。

「在宅訪問可能薬局」の薬剤師は医師の指示のもと患者さまのお宅へお伺いして、お薬の説明や管理、飲み方の指導など、薬剤管理や指導業務で「薬の専門家」として療養や治療に必要な医療を提供いたします。

### 薬剤の適切な管理・服薬指導

高齢者は症状に合わせて複数の病院・診療科にかかることが多く、薬の飲み合わせによっては治療に影響するような相互作用がおこることがあります。飲

み合わせや食べ合わせによる服用中のお薬との相互作用を未然に防いだり、お薬の正しい服用方法を指導したりといったことが在宅医療にかかわる薬剤師の重要な役割です。

(公社) 甲府市薬剤師会では「在宅訪問可能薬局」をホームページで市内9か所の地域包括支援センターごとに掲載しています。

お薬に関してお困りごとがありましたら是非一度相談してみてください。



第12号 2021年3月31日

発行/(公社)甲府市薬剤師会

編集担当/会報編集委員会