



この人に聞きたい!

株式会社南郷調剤薬局
薬剤師 武田 雄高 先生

今回は薬剤師の武田先生に、お薬手帳の重要性について寄稿いただきました。

東日本大震災を始めとする災害医療の経験から、全国的に「お薬手帳」の大切さが見直されています。お薬手帳と聞けば医療機関の連絡帳のようなイメージがあるかも知れませんが、患者さん自身が体調の変化や気になる事柄を書き記しておくことで有用性は飛躍的に高まります。

東日本大震災発生直後、DMAT（災害派遣医療チーム）が避難所で「私は血圧の赤いタマ、糖のピンク色のツブ、黄色い中性脂肪の薬を飲んでいました」と告げられ、困惑していました。普段から医薬品を取り扱っている薬剤師の私でさえ、該当薬の目星は付けられたものの、容量の特定には至りませんでした。また再開した病院や調剤薬局では保管していた膨大な患者データ（治療歴や処方履歴等）が流失しました。当時は現在ほどクラウドサーバーによるデータ保管が普及しておらず、全患者を新規患者として迎える状況でした。「あの時にお薬手帳があればもっと効率よく対応できたはずだ」とDMATや医療従事者たちは振り返っていました。



複数の医院に通院している場合には調剤薬局でのチェック（同作用薬の重複処方、飲み合わせ等）が欠かせませんし、緊急搬送時や旅行、出張先での急な受診にも「お薬手帳」は非常に有用なツールとなります。家のタンスに大切にしまっけていても意味がありません。お気に入りのバッグの内ポケットや車のダッシュボードに入れておくなどしてお薬手帳の携帯を心掛けて、病院や薬局で提示しましょう。

心の健康づくり街頭キャンペーンを実施しました

3月13日、19日に気仙沼市及び南三陸町のスーパー3か所で行った心の健康づくり街頭キャンペーンを実施しました。

東日本大震災から8年目を迎え、被災地域の住民の心身の健康の保持増進がますます重要になっています。心の健康を保つためには、日常生活におけるセルフケアや悩みが深くなる前の相談等が大切です。そのためキャンペーンでは、自分自身や周りの人の不調に早めに気づき、身近にある相談窓口を積極的に利用してもらおうと呼びかけることにしています。

キャンペーンでは、悩みを抱えている人が追い込まれたり、孤立することがないように、気仙沼地域の相談機関のスタッフが、来客者1人ひとりに声をかけながら、啓発グッズを手渡しました。



管内の看護学校で卒業式が行われました

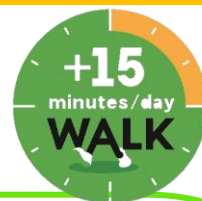
3月2日に気仙沼市立病院附属看護専門学校、3月5日に気仙沼市医師会附属看護学校、3月7日に気仙沼市医師会附属高等看護学校の卒業式が行われ、当所から村上保健福祉事務所長、鹿野保健所長及び三浦副所長が出席し、卒業される皆さんへ祝辞を贈りました。

今年度は3校延べ92名の皆さんが晴れて卒業を迎えられました。引き続き勉学に励まれる方、いよいよ医療現場に立たれる方など、それぞれに夢と希望を抱きながら、志す看護の道へと歩み出されたことでしょう。

卒業生の皆さんが、伝統ある各校で学び育まれた看護の心と幅広い知識を存分に発揮し、看護業務を通して地域医療を力強く支える医療スタッフの一員として活躍されることを心から期待します。



～みやぎウォーキングアプリ始めました～



宮城県では、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が高く、8年連続で全国ワースト3位以内を推移しています。

また、その要因の一つである1日の歩行数は全国平均を大きく下回り、第2次みやぎ21健康プランの目標まで、あと、1日、1,500歩足りません。

そこで特に重点的に取り組むテーマとして掲げる『みやぎのスマートアクション「あと、1日、15分（1,500歩）歩く」』を目指すため、「みやぎウォーキングアプリ」をスタート。アプリを通して県民の皆さんの“楽しく歩く”をサポートします。

- ・アプリにはむすび丸や海の子ホヤぼーや、オクトパス君も登場し皆様の健康づくりを応援！
- ・宮城県の各市町のウォーキングコースを掲載！唐桑オルレにもチャレンジしてみませんか？
- ・ポイントを貯めれば景品の応募も可能！すてきな景品をゲットしよう！

<利用方法>

- ① スマートフォンにウォーキングアプリ「**aruku&**」（あるくと）をダウンロードし会員登録
- ② 【団体会員認証】で「**miyagiken**」と入力し、「みやぎウォーキングアプリ」に参加

※iOS9.0以降対応。iPhone5S以降対応（iPhone5C、iPadシリーズを除く）
 ※Android5.0以降対応（ハードウェアステップカウンター搭載必須。一部端末を除く）
 ※ダウンロード方法等の詳細につきましては、以下のページをご覧ください。
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/walk15.html>

アルクト

App Store又はGoogle Playで検索

iOS版

からダウンロード

Android版

で手に入れよう



～お酒を上手に飲んで、楽しく健康的な生活を～

お酒による健康への影響

長期にわたるお酒の飲み過ぎは、高血圧や肥満などの生活習慣病につながります。例えば、高血圧とアルコールの関係を説明すると、アルコールは血管を拡張する作用があるため、飲酒している最中は血圧が下がりますが、習慣的に飲酒を続けると血圧が上昇することがわかっています。高血圧の状態が続くと、血管が疲れて弱くなってしまいますので、心臓病や脳卒中といった重大な病気につながるリスクもあります。

お酒を減らすことのメリット

お酒を飲んでも、楽しく健康的に生活するためには週に2日は休肝日を設けることや量を飲み過ぎないことが大切です。1日の適正量は純アルコール20gといわれており、ビールであれば500ml1本、日本酒1合弱、ワインはグラス2杯弱が目安となります。

お酒は飲む量が減るほど死亡率も低くなるというデータがあります。他にも、血圧が下がる、体重が減る、肝機能が改善する、血糖値が下がる、尿酸値が下がるなどの良いことがあります。体や心の健康を保ちながら上手にお酒と付き合いましょう。

適正なアルコール量の目安

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
アルコール度数	5%	15%	40%	25%	12%
純アルコール20gの量	500ml (缶1本)	170ml (1合弱)	60ml (ダブル1杯)	100ml (0.5合)	200ml (グラス2杯弱)

気仙沼保健福祉事務所情報誌「ふかひれ通信」はこちらから！↓

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/fukahire-top.html>

気仙沼管内の保健福祉情報を発信する「ふかひれ通信」を掲載しています。

復興・防災などのお知らせや取組を発信します。是非ご覧ください！

※ご感想・ご意見お待ちしております。

担当：気仙沼保健福祉事務所広報委員会

電話：0226-22-6661 メール：fukahire@pref.miyagi.lg.jp

