

あっとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年1月号 VOL.121

あけましておめでとう ございます



ヒロ薬局本店

薬局長 高橋 寛

私どもは開局より32年に渡り地域に根ざし、在宅でのご支援を続けて参りました。また今年から薬学部学生実習の受け入れを本格的に行う予定となっております。今できることを一つ一つ行い、足元を見失わないように進んで参りたいと思っております。皆様方には引き続き本年もよろしくお願ひ申し上げます。

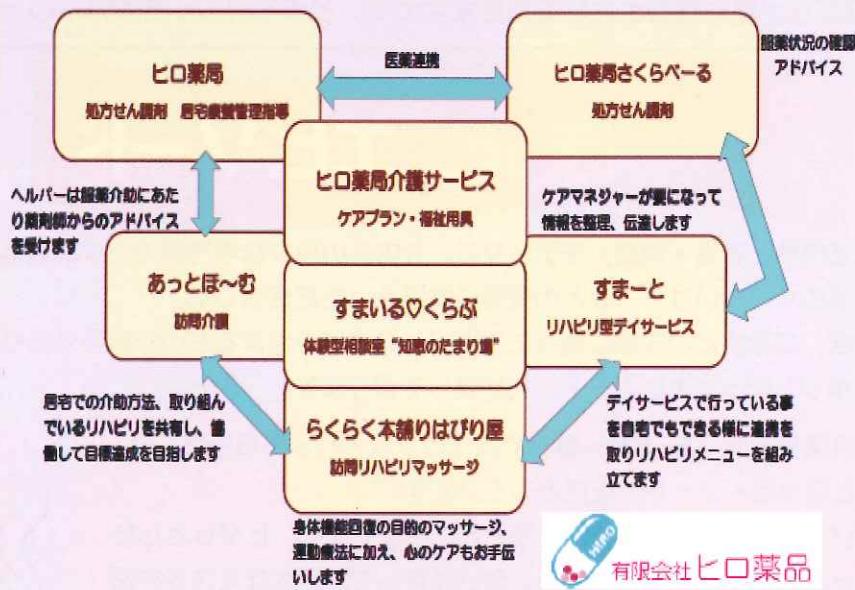
ヒロ薬局介護サービス
すまいる♡くらぶ
所長 三上雅史

今年も『ひとりの利用者様をスタッフ全員でサポート』をモットーとして、昨年開設した『すまいる♡くらぶ』と共に地域の皆様のお役に立てるように、ケアマネージャーと福祉用具部門が一丸となりご支援させて頂きます。お気軽に店舗へお越しください！！

催し物もお楽しみに！

『地域包括ケアシステム』を目指して取り組んでいる事

- ①お客様の想い ②多職種（医療）連携 ③情報の共有 ④スピード ⑤コミュニケーション



訪問リハビリマッサージ らくらく本舗りはびり屋
管理者 伊藤康彦

私ども、らくらく本舗りはびり屋スタッフ一同は、皆様の、お顔や体調をよく見て、いろいろなおしゃべりをして、また様々お話を聞かせていただいて、「見る猿、言う猿、聞く猿」をモットーに、今年の申年を無事に、お元気にお過ごし頂ける様にお手伝いさせていただきます。本年もどうぞよろしく、お願ひいたします。

リハビリ型ティーサービス すまーと

所長 岩永智明

皆様、明けましておめでとうございます。昨年中は、皆様と楽しくリハビリ運動を行わせて頂き本当に有難うございました。今年度も、皆様の笑顔と身体を元気にするお手伝いをさせて頂けたら幸いです。今年も“ティーサービスすまーと”を宜しくお願ひ申し上げます。

新年のご挨拶

有限会社ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子



皆さま 新年明けましておめでとうございます。

本年も、相変わらずどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

『あっとほ～む☆たいむす』を発行して10年になります。このコーナーでは先代の高橋が「百名山の思い出」というエッセイを掲載しており、登山がお好きな方には記事をきっかけに話が弾んでいると、伺っていました。その後に引き継がせて頂いたわたくしは、主に仕事に関する事や、普段感じている色々な想いや言葉にこだわってテーマを決めてお伝えして参りました。

毎年新年号の原稿に向かう際、テーマの決定に悩みます。それはネタが無いからではなく、沢山あるからです。

さて、今年は医療保険の見直しの年であり、また介護保険サービスに於いては、それとは異なる江東区独自の軽度者の為のサービスを受ける事になる初めての年でもあります。とても煩雑な仕組みでまだ何も整理がされていませんが、その一方、使い勝手を良くする為の工夫も同時に議論を重ねているのも事実です。

国の政策はどこを目指しているのか？医療や福祉の行方はどうなるのか？ご利用頂く方々も、それらをご提供させて頂く、わたくし共事業に関わる者達も戦々恐々の想いでいる事には変わりはないと思います。

なぜ、制度が変わることか？変わることでどんな良い事があり、変わっていく制度を上手く利用するにはどうしたら良いのか？わたくしたち国民や地域で暮らす人々が、どんな意識を持っていたら良いのか？

行政用語での説明ではなかなか理解しにくい事を、少しずつこのコーナーでかみ砕いていきたいと思っています。

『わが身は自分で守る』『本当の自立支援とは』『医療の選択も自分の責任』『健康でいられる幸せ』などなど色々な観点で、国の政策や江東区の保健福祉の取り組みなどを交えてお伝えし、少しでも皆様にご理解を頂ければ幸いです。

何はともあれ、今年一年皆様にとって幸多き一年であります様、心より祈念いたします。また社員一同、皆様のお役に立てる仕事を喜びとしながら、精一杯努めさせて頂きますので、どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。感謝

今年は

ホット ほっと エピソード

昨年は「ヒロ薬品を支える情熱・資格・物語」をテーマに、社内外の様々な専門職の方々に資格をとったきっかけは？ 仕事のやりがいは？ などの質問にお答えいただきました。

またお客様、ご利用者さま、ご家族との印象に残ったエピソードには心温まるものが数多くありました。そこで、今年は「ホットほっとエピソード」を特集して参ります。



訪問介護事業所「あっとほ～む」では『ヒヤリ・ハット報告書』と『ほっとほっと・ノート』を活用しています。

『ヒヤリ・ハット』は結果的には何も起らなくても、ヒヤッとした事、ハッとした経験をあえて報告し合い共有して、重大なミスを未然に防ぐことに繋げています。

一方、『ほっとほっと』はヘルパーがご利用者さまやご家族との関わりで嬉しかったこと、かけていただいた言葉、見せていただいた笑顔など、小さな出来事を共有して励みにしています。

素敵なホットほっとエピソードを各部門から沢山発信していきたいと思います！

《今月の川柳》



「今年こそと 思っているうち 月日さる（猿）」
本年もようしくお願ひ申し上げます。毎年、毎年、今年こそは〇〇すると、決意表明しておきながら、月日の流れは早いもので、また新年を迎えてしまうのです。私も、「今年こそはこれをやり遂げた」と言える人になろうと今年こそ、今年こそ思っています。 **ふくらく本舗りはびり屋 伊藤康彦**



有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

編集後記：今年からマイナンバー制度がはじまりましたが、カードの申請は自由なのでどうしようか迷っています。申請に必要な顔写真の撮影のために写真館に行く方が多く、ちょっとした「マイナンバー特需」だそうです。私も〇〇十年ぶりに撮ってもらおうかと思っています。今年はどうぞよろしくお願ひいたします。

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

あっとほ～む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年2月号 VOL.122

ホットほっこりなエピソード

今回は訪問介護事業所あっとほ～むのヘルパーが体験した
ご利用者さまとのほっこり温かなエピソードをご紹介いたします。

ヘルパーの仕事を始めたばかりの頃のことです。

事情があって長い間入浴できなかった Y 様に、何とかして安全にお風呂に入って頂きたくて、関係者との打ち合わせ後、何度も先輩ヘルパーと社内でロールプレイを繰り返しました。そしていよいよ初めて自分一人での訪問の日、何と着替えとタオルをご自身で用意されヘルパーを待っていて下さいました。ご家族もとても喜んでおられました。

時々その時のお姿とお顔を思い出し、何とも嬉しく暖かな気持ちになっています。



雨・風の強い日、ヘルパーの移動を気遣つて「気を付けて来て下さい」とわざわざ電話を下さった利用者様がいらっしゃいました。

心温まるお電話でした。



I様はサービスに入ると時々歌をうたって下さいましたが、昔の歌なので歌詞を忘れがちになりました。「あれ？このあと何だっけ？」というやり取りをしていました。あるとき歌詞を調べて書いた紙をお渡ししたらとても喜んで下さり、いつも枕の下に入れて一人の時間に歌詞を見ながら歌っていらっしゃるそうです(^_^)



訪問時から痰がらみの咳をされていたので「大丈夫ですか？」の声掛けに「大丈夫よ」と言われましたが、咳がだんだん激しくなり、痰が自分で出せないほどになってしまいました。受診をお勧めしてもあまり気乗りしないご様子でしたが、どうにか説得して息子様の付き添いで受診されました。

お薬を処方され幸い大事に至らずに済みました。

やっぱり、ご家族の想いは伝わるものだと、ホントにホッとしました。

毎日、数人のヘルパーが交代で入っている T 様は一人一人のヘルパーの特徴をよくつかんで下さり「○ヘルパーはよく言葉を掛けて話しやすい」「○ヘルパーは丁寧にしてくれる」「○ヘルパーは力持ちで安心できる」など良いところを教えて下さいます。ヘルパーさんの仕事ぶりを利用者様から直接伺う事ができ、有り難く感謝の気持ちでいっぱいです。



褒めて下さって、ありがとうございます✿

『地域包括ケアシステム』ってな～に？

厚生労働省においては『高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制の構築』を推進しています。

さて、この説明でどんな事が行われるのか、ピンとくる方はどのくらいいらっしゃるのでしょうか？そもそも、この制度は団塊の世代が10年後に高齢化を迎えるにあたり、医療や福祉を提供するにはお金も専門職も足りなくなる。また都会と地方では人口やサービスなど色々と地域差が生じるので、国の統一された仕組みより、もっと地域の状況に合わせたルールを作つて、公的サービスだけに頼らなくても良い様にしてね。という事なのです。

冒頭の厚労省の説明文に示されている通り、目的は「高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援」です。その二つを担保しながら、『出来るだけ住み慣れた地域』で『自分らしい暮らし』を『人生の最期まで続ける』為にその地域・その地域で医療や福祉のサービスの連携を深める事が求められています。

従来の、『医療は医療、福祉は福祉』の考え方をもっと大々くりにして一人の生活と命をひっくるめて面倒見ますよ。という体制を作ることなのです。

その大仕事が『地域』に任せようとしています。地域のリーダーは保険者『市区町村』です。

弊社の業務はほぼ保険事業ですので行政との関与は深く、大変お世話になっています。ただ、未だに〇〇課と△△課、◎◎協議会などが個別に業務を提供している様な場面があります。地域連携の前に府内連携が求められていますがなかなか難しい様で、厚労省が『10年かけて仕組みを作りなさい』と長い期間を設けたのも頷ける気がいたします。

そして何よりも地域を作っている主人公は『地域住民』や『地域で業を営む人達』です。

出来るだけ住み慣れた地域で生涯を終えられる様に多角的に支援体制を作る為に、『ボランティア』や『地縁』の見直しが行われています。また『お金がない』と言っているだけでなく、地域でのお金の循環を作らないとなりません。次月はこの『地域包括ケアシステム』が上手くできたとしたら、どんな良いことがあるのかを考えてみたいと思います。



教えて！薬局長～

Q. クスリによって、1日3回飲むものと1日1回で良いものがあるのはどうしてですか？



A 飲んだ後のお薬は小腸などで吸収した後、血液によって肝臓に運ばれます。そこで分解され、必要な成分は患部へ働きかけ、不必要な成分は（効力がなくなつたお薬のカス）は尿や便に含まれ体の外に排泄されます。薬が持続して効果を現すには一定以上の薬が体の中に滞在している必要があります。

薬によって分解から排泄までのスピードが異なります。そのため速く分解される薬は1日3回、遅いものは1日1回の服用で、体の中の薬の量を一定に保つことができるのです。ですから飲み忘れた時に2回分一緒に飲むと、身体の中の薬の量がバラバラで効果も出にくく副作用も起こしやすいのです。絶対してはいけません。

薬によって服用回数や用法が違うのは、適切に効果を現して、副作用を防ぐために決められたものなのです。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛

《今月の川柳》



初マラソン 完走すれば 自己ベスト！
どうとう、2月28日は東京マラソンです。エントリー通知
が来たのが9月でまだ1か月もあると思っていましたが、
月日の過ぎるのは早いもので、いよいよ本番です。マイペー
スで、無理せず、怪我せず、楽しんで完走を目指に頑張ってき
ます。

うぐくく本舗りはびり屋

伊藤康彦



編集後記：寒い時はお風呂に入って温まるとホッとしますが、温度差による急な血圧の変化など冬の入浴は要注意！と言われています。脱衣所にヒーターを置く、入る前に浴槽の蓋を開けておく、また意外に脱水になるので飲み物を持って入る…などの準備をして安全に入浴できるよう工夫して、皆さんもあったまって下さい！

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あとほ~む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年3月号 VOL.123

ホットほっこり温かなエピソード Part 2



今回はヒロ薬局介護サービスのケアマネージャーと福祉用具専門相談員が体験したご利用者さまとのほっこり温かなエピソードをご紹介いたします。

脳梗塞での後遺症があり、介護保険を利用しリハビリに励んだ結果、ご自分で出来ることが多くなった方がいらっしゃいました。

「また働きたい」というお気持ちが芽生え、介護保険サービスの卒業生として障害者支援施設で働く様になりました。まさに『自立支援』のお手伝いができ嬉しかったです。



個人宛に年賀状を送って下さる利用者様は、宛名も手書きで裏面には必ず一筆添えて下さい。この一枚の年賀状を書くのにどの位のお時間を費やしていらっしゃるのかご本人の身体状況が分かるだけに感謝の気持ちで胸が一杯になりました。

ご利用者様が時々「これは私の宝物なの」と色々なものを見せて下さることがあります。娘様からの愛情溢れるメールの一文や、昔のお写真、お孫さんが描いた似顔絵、ご友人からの旅先からの絵葉書などなどです。思いやり溢れるそれらを受け取った時の嬉しかった気持ちが伝わってくるものばかりです。自分にとっての宝物は何だろうと考え、また同時に「宝物」を送ることのできる人になりたいと思いありがたく拝見させていただいております。



ご家族様に「事務所の方がデイサービスへの連絡等スピーディーに対応して頂き、本当にありがとうございました」と感謝のお言葉を頂きました。私の事ではないのですが、同僚を褒めて頂き、とても嬉しい気持ちになりました。

入院中の利用者様が、急遽明後日に退院することになったと連絡を受けた時の事。担当ケアマネージャーが休みだった為、他のケアマネージャーと福祉用具専門相談員が即座に対応し、病院との連携を始めベッド等の納品手配を済ませ、無事に退院して頂く事ができました。日頃からの情報共有と「スタッフ全員で支援」という当社の強みが発揮され、心強い同僚がいることを改めて頼もしく感じました。



利用者さんから「あなたとお話しするのが楽しみなの。色々と思っていることが話せるから」とのお言葉を頂きました。ご利用者様と距離が縮まったことを実感して、とても嬉しかったです。

健康でいられる幸せ-2 有限会社ヒロ薬品 代表取締役古谷良子



『地域包括ケアシステム』が上手く機能したら・・・どんな世の中になるの？

先月、『地域包括ケアシステム』とは『医療は医療、福祉は福祉』の考え方をもっと大きくして、一人の生活や健康、命をひっくるめて面倒を見る体制を作る事をお伝えしました。

これは高齢者だけでなく、年齢や病気に関係なく、『地域に住まう人』全てに関係するシステムです。

これまで、医療保険や介護保険、障がい者の支援といった言わば縦割りのサービスだったのですが、これからはこれらの医療・福祉サービスを受けるまでもないけれど、何らかの支援が必要な方々には、それ以外にもっと柔軟で簡易的な支援体制を作り、早い段階から、健康や生活の支援に繋げられる様にしていくとしているのです。それはボランティア団体としての活動かも知れませんし、個人的なちょっとしたお手伝いでもいいのです。

『地域包括ケアシステムを支える5つの要素』というものがあり、①～⑤は植木鉢の鉢や土植物に例えられています。

- ①すまいと住まい方→住む場所の確保と『どうやって住んでいくのか』をまず自分自身で考えて答えを出す事です。
- ②生活支援と福祉サービス→どんな住まいであっても、生活の維持の為に何らかの支援を受けられるようにする事です。
- ③保健と予防→住民自らが健康を維持する為の取り組みを行い、病気にならない様に工夫する事です。
- ④介護とリハビリ→専門職による専門性のあるサービスを受け、自立した生活を送る事ができる事です。
- ⑤医療と看護→治すための医療と看取りの医療の更なる充実を図り、自己選択の上で医療を受ける事です。

しかし、どんなに立派な鉢植えであってもその受け皿はあくまでも「自分自身」であり『本人・家族の選択と心構え』だと言われています。体制は作るけれど、選択に関しては自己責任ですよ・・・と宣言しています。

極端な表現になりますが、誰もが必ず迎える最期に目を向け、自分で考えて答えを導き『生き方』『死に方』に対して受けるサービス、受けないサービスを選択する。家族と共にその心構えをきちんとしておく事が人生を終える時に迷ったり、焦ったり、悔いを残す事が少ないのでしょう。という解釈にもなろうかと思います。

制度の見直しの時期には『私たちの生活はどうなるの？』と不安を持たれる方々がいらっしゃると思います。

しかし、役割分担を見直し、お互いが少しずつ手を差し伸べれば何も不安に感じる事は無いという事なのです。公的サービスだけを頼りにするのではなく、まずは自分自身で健康や生活の基盤を作る事、責任を持つ事。「家族や友人、近隣のお互い様で助け合いましょう」という強いメッセージが込められているのがこの改革なのです。



教えて！薬局長～2

Q. 前回は飲む回数について教えて頂きました。 今回は『食前に服用』、『食後に服用』、『食間』の分け方について教えて下さい。



A 薬の効果を上げるには1日3回服用する薬の場合8時間毎に飲むのが理想だという事は前回お伝えした通りです。ただし一般的に薬の服用指示が食事と結び付けられているのは、主に飲み忘れを防ぐ為なのです。薬によっては食事の影響を受けるものがあり『食前』『食中』『食間』『食後』などと細かく指示が分れるのはそれなりの理由があるからです。『食前』の指示があるので有名なのが食事により血糖値が上がってしまうのを防ぐための「糖尿病」のお薬です。これは必ず指示通りに服用して下さいね。「吐き気止め」も食前が良いでしょう。次号では『食中』についてお答えします。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛



うぐらぐ本舗
伊藤康彦

《今月の川柳》



「目を閉じる かゆいし眠いし 春が来る！」

暖かくなつて花粉症も辛いですが、うとうと眠くなつてくるシーズンです。最適なお昼寝時間は十五四十五分、それ以降の年代は二十五三十分代までは十五分、寝すぎは良くないです。高齢者の一時間以上の昼寝はアルツハイマー型認知症の危険性が2倍に増えるという研究結果もあるそうです。

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

編集後記：桜の開花が待ち遠しいですが、お花見といえばお酒がつきもの。デイサービスにいらっしゃる90代の男性のご利用者様がお元気でお肌がつやつやなので、美肌の秘訣をうかがったら「毎日1合の日本酒が楽しみ」とのこと。まさに「百葉の長」、あやかりたいのですが、1合で止める意思の強さも必要なようですが。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

あつとほ～む☆たりはむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年4月号 VOL.124



3月24日(木)「すまいるくらぶ」にて深川警察署から講師をお招きして講演会を開催いたしました。ビデオを見たり、解り易いご説明にご参加者の皆さんも熱心に耳を傾けていらっしゃいました。・・・

テーマ-1 振り込め詐欺にご注意！

去年一年間、都内で起きた被害件数は 1879 件 被害額は何と 67 億円！！

被害者の 9 割の方が「自分は大丈夫だと思っていた」「考えたこともなかった」と回答。
「私は大丈夫」と思っている人こそ騙されやすいのだそうです。



『大切な財産を奪われない為に！』と
熱心にお話し下さいました。

被害に遭わぬためにも日頃から対策が大事！

対策 1 知らない人からの電話に出ない。

電話番号表示サービス（ナンバー・ディスプレイなど）を契約し、出る前に相手を確認。「携帯電話の番号が変わった」などは元の番号にかけてみましょう。

対策 2 通話を録音していることを告げる。または留守番電話にしておきましょう。
詐欺犯は録音を嫌います。「録音します」の警告や留守番電話の声がある場合には用心している事が伝わり、犯人が諦める確率が高いそうです。

対策 3 すぐに信用せず、まず確認。

「合言葉」を決めておき、家族でしか知らない言葉を言ってもらい確認しましょう。

対策 4 お金の用意の前に家族や友人に相談しましょう。

『詐欺師はダマしのプロ！』電話で急がせるお金の相談があった時には、特に用心しましょう。深呼吸して、信頼できる相談相手に電話、それでも遅くはありません。ワンタッチボタンに登録をして、すぐに掛けられる様に準備をしておきましょう。

テーマ-2 高齢者に多い交通事故！

家を一歩出たら歩きなれた道路でも車が走っています。交通ルールを絶対に守り、注意深い行動が大切です。車の速度は思っている以上に速く、一方高齢者の動きは低下しています。

高齢者や子供の死亡事故に多い横断の際の危険！と注意事項！

- ① 加齢による視野の狭さから車を見落としてしまうので、何度も確認しましょう。
- ② 信号が点滅していたら、渡りきれないことを予想して次まで待ちましょう。
- ③ 横断禁止場所での横断は大変危険です。四ツ目通には「中央分離帯」が設置予定。
- ④ 駐車車両の間からの横断は、運転手側には見えにくいので特に注意しましょう。
- ⑤ 親子で自転車走行する際、子供を先に、親は後ろから子供の安全を見守ります。

斜め横断は大変危険です。回り道でも最短距離を横断して下さい。





健康でいられる幸せ-3 有限会社ヒロ薬品 代表取締役古谷良子

『新しい総合事業』って誰がどうしたら受けられるのでしょうか？

江東区では、介護保険サービスが少し形を変えて『新しい総合事業』という介護保険サービスの基準を少し緩めたサービスを提供する運びとなりました。緩めた・・・とは何の事なのかをお伝え致します。この事業は『地域包括ケアシステム』計画の中に盛り込まれている事業です。

先月は、『地域包括ケアシステム』を支えるには5つの要素がありますよ。と鉢植えに例えてお伝えしました。そして、5つの要素が詰まっている鉢植えを受ける受け皿は私たち国民一人一人なのだという事も加えました。

『新しい総合事業』と言うのは主に訪問介護（ヘルパーサービス）と通所介護（デイサービス）の二つのサービスに限っては、要介護認定を受けなくても必要を認められた人に使って頂けるものです。当然、担当ケアマネージャーが経てるケアプランの中でサービスは組み立てられますが、入り口がまず緩和されました。次に、そのサービスを提供する担い手は、数時間の研修を受けて頂くだけで出来るので、資格者の採用に困っている介護事業者にとっても良いことだと言われています。そして、色々な段取りを省く事で、相対的に費用が安くなります。費用の持ち出しを少なくする事で今後ますます増えてくる高齢者の健康や生活の支援を破綻させずに済む・・・と言った狙いがあります。

相対的にというのは、利用者様の自己負担金も、ヘルパーさんの賃金もです。

もっと言えば、要介護認定の調査や審査にかかる費用も削減できます。もともと、一人の要介護認定を行う為に掛かる費用には、主治医意見書にかかる費用・認定調査員に支払われる費用・認定審査会の委員たちへの費用などがあり、間接的な費用を含めて何万円ものお金がかかっています。それを「チェックリスト」という簡易的な方法で一定のサービスを提供できれば、この費用は浮く事になります。誤解があるといけませんので補足をしますが「認定を受けたいのに、受けさせてくれない」という事ではありませんので、どうぞ安心して下さい。

説明・解釈をしている様で、だんだんややこしくなりますが、わたくし共サービスを提供する事業者、行政の方々も実は良く分っていないのが現実です。こんな事を書き示すと無責任の様ですが、本当に本当の事です。

この制度を決めたのは国ですが、運用は全て市区町村に任せられることになりました。ここが大きく変わった部分です。

親分からいきなり「お前たちに任せるから、ちゃんとやれ！」と言われ『びっくりポンや～～』と焦っている様です。新しい制度を共に育っていくには、行政と住民・事業者達が信頼関係を築き理解を深めていく以外には無い様です。



教えて！ 薬局長～3

Q. 前回は『食前に服用』するお薬について教えて頂きました。

今月は『食中』についてですね。あまり聞きなれない飲み方ですね？

A 今回は珍しい飲み方ですが『食中服用』についてお答えしましょう。

『食中』に服用するお薬は腎臓病で人工透析をしている患者様が服用しているもので、食事に含まれるリンの吸収を抑えるためのお薬で一般的に「リン吸着薬」と言います。腎臓病の方は、身体の中のリンを排泄しにくく、その事で別の病気を発症してしまう危険があります。食事中にお薬を服用する事で胃腸の中で食物に含まれるリンと薬が結びついて、便と共に排泄させる事ができます。この様に服用指示には全て大事な意味があります。次回は一番身近な飲み方の『食後』についてお伝えします。さて、食後とはどのタイミングを指すのでしょうか？

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛



《今月の川柳》



目標は 低めに立てて クリアしていく
皆様に応援して頂きましたが、東京マラソンは15キロでリタイアしてしまいました。力不足と計画の甘さを痛感いたしました。某ビール会社のCMで広島カープの黒田投手が言っている様に、まず低めの目標をたててクリアしてから次にいくのも目標達成への近道、「急がば回れ」を今回学びました。

うぐうぐ本舗りはびり屋 伊藤康彦



編集後記：今年もまたきれいに咲いた桜を見る事ができました。デイサービス「すまと」に通うご利用者様が「今年は無理だけど来年は歩いて桜を見たいな…焦って仕方ないからね」と、1年後に杖なしで歩くご自分の姿を目標に描いてリハビリに励んでいらっしゃいます。応援していますね！

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

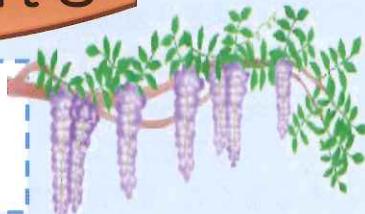
*ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ～む☆たりひめす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！
2016年5月号 VOL.125

ホットほっこりなエピソード Part 3

今回は **ヒロ薬局** と **ヒロ薬局さくらべーる** の薬剤師と薬局事務が
体験したご利用者さまとのほっこり温かなエピソードをご紹介いたします。



定期的に来局されるN様。いつものようにお薬をご説明した後の会計でおつりをお渡しした時、「あら、うれしい」と仰いました。年金暮らしであまりたくさんは貯金できないので、きれいな硬貨を集めているとのこと。おつりの硬貨がピカピカだったことを喜ばれました。
こちらこそ笑顔をいただきて嬉しかったです♪

錠剤のサイズが大きくて飲めないとのことでお薬を小さくして飲みやすくしたり、足が痛くて歯医者に行けないと相談されれば、無料送迎のあるところを紹介したりと、少しでも患者様のお役に立とうとしていたら「いつも気にかけてくれてありがとう、嬉しいわ」と言われたことが嬉しかったです。



当番薬剤師として江東区の休日診療所に日曜日に仕事に行くことがあります。そこに受診中のヒロ薬局によく来ていただく患者様にお会いしました。
「休みの日なのに大変ですね」とねぎらいの言葉をいただき嬉しかったです。



受付に置いてある水槽のグッピーの成長を楽しみに来て下さる患者様が多くいます。
「また産まれたね」「この間より大きくなったね」「綺麗な模様が入ったね」など毎日見ている私たちよりもよくご覧になっていて、そんな声を頂くと忙しい時でも微笑ましい気持ちになり有難いです。



お薬をたくさん飲まれている高齢の患者様に分包というシステムを紹介して先生の了承を得て
そうすることになりました。

「お薬を飲むのが楽になったわ」と来局のたびに言って下さるのでお勧めして良かったなと思いました。



いつも薬局に来ていだいている患者様と外ではったりお会いする事があります。
ご挨拶すると「今日は●●へ行ってきたよ！」とか「この服いいでしょう！」と話しかけて頂き、とても嬉しく楽しい気分になります。

健康でいられる幸せ-4 有限会社ヒロ薬品 代表取締役古谷良子



『新しい総合事業』がいよいよ開始しました。その使い勝手は???

毎年年度末から、新年度に移行する時期には少し混乱が生じます。

今年は特に医療保険制度の改正があり、医療機関や調剤薬局では様々な態勢を整えるべき準備に忙しい時間を過ごしました。介護保険制度では更に現場が混乱、困惑しています。

現場の混乱とは、サービス提供の選択肢が2つから3つになったからです。

1つは要介護1~5までの認定を受けた方が受けられるサービス。

2つ目は要介護の認定より軽度の要支援認定を受けた方が受けられるサービス。

3つ目は2番目より更に自立度が高い方で『チェックリスト』の判定で受けられるサービス。

この場合は要介護認定の申請をする場合としない場合があります。

そして何れの場合もご本人やケアマネージャーが好き勝手にサービスを選択できる訳ではありません。それなりの手順を踏み、結果を受けての事です。混乱とは結果がどちらに転ぶか解らない状況で先にサービスを受けたいという方への対応です。

どんな事でも、初めは混乱が伴います。その混乱の原因を良く見極めたうえで解決できることを見出していく以外にはありません。ですから今は頭の中も、仕事自体もグチャグチャしていても我慢のし時です。

『新しい総合事業』ではサービスを提供する職員も国家資格や民間の資格を持っていなくても出来る事になりました。しかし、現実は市区町村が提供するわずかなカリキュラムを終了した人を採用してお客様の所に伺っている事業所がある事を耳にしています。基準が緩和されたとしても、今までと同じ資格を持った職員がお仕事を受けている事になります。この状況のままでは事業所の存続が危ぶれます。その為この事業を初めから受けないと決めている事業所も多くあります。軽度のご利用者は自衛策をお考えにならないといけません。これが『自助』です。

元気でいられる為に、住みたい場所に住み続けられる為にできる自衛策について共にアイデアを出して参りましょう。きっと良い知恵が湧き出てくるはずです。同時に総合事業の使い勝手が良くなる工夫も保険者の皆様方、関係者の皆様と一緒に検討していくながら、住みやすい街、元気な人達の笑顔があふれる地域を作って参りましょう。



教えて！薬局長～4

Q 前回の食前や食事中の服用方法は珍しい飲み方なのですね。

今回は、『食後』について教えて下さい。ちなみに私の食生活は不規則です。

A 『食後服用』についてお答えしましょう。

薬の服用が食事と結び付けられているのは、飲み忘れを防ぐためのものという事を初回にお伝えしました。でもなぜ食後の方が良いのでしょうか？

それはお薬の影響で胃の粘膜が荒れてしまうのを防ぐためです。

特に痛み止めなどは注意が必要です。その為に痛み止めと一緒に胃の保護剤と一緒に処方されることが多いのです。また魚油から抽出して作られるEPA製剤

(中性脂肪値を下げるお薬)は空腹時ではほとんど吸収されないので、食直後に飲んで頂く様にお伝えしています。食事が不規則な場合は決められた時間にいつもより多めのお水で飲んで下さい。また食事が不規則だという事を必ず薬剤師に伝えて適切な指導を受けて下さい。ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛



《今月の川柳》



米と水 カセットコンロで 用意周到
今回の熊本地震では、お知り合いや御親戚の方にはお見舞い申し上げます。避難していくてもおにぎり一個を朝から二時間並んでもらえるなど、「こんなに豊かな平和な日本なのに」悲しい現実を突きつけられました。ガス、電気、水道が止まつても、お米とお水それでご飯を炊ける道具さえあればどいい詠んでみました。

うぐうく本舗りばり屋 伊藤康彦



編集後記：毎日の地震速報を見て、常に揺れている恐怖を東日本大震災のとき少しだけ経験済みですが、被災地の方々が心配です。起震車による震度7を体験したことがあります。来るとわかっているので何とか対処できましたが、「慌てずにまず身の安全を確保する（特に頭を）」が実際にできるようにしておくことが大切です。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ~む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年6月号 VOL.126

ホットほっとなエピソード Part 4

前回から続いて ヒロ薬局 と ヒロ薬局さくらべーる の薬剤師と薬局事務から

のエピソードと、あっとほ~む のヘルパーの体験をご紹介いたします。

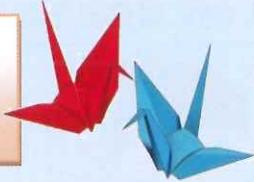


受付でお預かりした保険証を患者様のお席までお返しするときに「わざわざ持ってきてもらつてありがとうございます」「悪いわね」と声をかけて下さることがあります。私の些細な行動に感謝して下さることにとても嬉しく感じます。



小児科が近いため小さな患者さんが大勢来局されます。この間までお母さんに抱っこされていたお子様がお話ししたり走り回ったりしているのを見ると「大きくなったな～」と微笑ましく思います。

ある在宅患者様のお宅に初めて訪問に行った時の話です。いつの間に入れたのか、書類を入れたファイルに「〇〇さん、これからよろしくね」と書いた折鶴が挟まっていました。思わず気持ちがホッコリしました。



お一人暮らしの Y 様、小豆を煮ながらついウトウトされ少し焦がしてガッカリてしまいました。それをお聞きになったご家族がすぐにガスレンジを自動消火装置に変え、ガストーブも温風ヒーターに変えるなどの対応をして下さり、不安が安心に変わり笑顔が見られてホッとしたしました。



T 様と一緒に餃子作りに挑戦しました。20 枚の皮に一生懸命に包んで下さいました。具の量と皮の枚数がピッタリ合い、思わずハイタッチした時の笑顔が本当に良かったです！



グルメの K 様は、美味しかった料理の話をして下さいます。プレッシャーを感じながら毎週調理に入っていたのですが、外の事業所の方に「いつも美味しい韓国料理を作って下さる方ですね！」と言って頂きました。他の人にも私を褒めて下さり、ありがとうございます。これからも限られた時間内で腕をふるっていきたいです。



透析治療があり歩行器をご使用の利用者様が一泊で金沢旅行を実現されました。費用の工面もし、ご家族の協力を得ながらの旅行でしたが『今ならまだ出来る』という前向きな姿と実行力に感激しました。

健康でいられる幸せ-5 有限会社ヒロ薬品 代表取締役古谷良子

そもそも、健康とは何でしょう？

先月まで、国が示す政策や江東区独自のサービス「総合事業」など、何とも小難しい内容を伝えしていましたが、元はと言えば、自らが元気で過ごしてさえいれば、利用しなくても良いものです。では、視点を少し変えて、制度の説明以前のお話し・・・健康についてお伝えしたいと思います。

健康とは、『WHO憲章』では“病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること”と説明しています。

医療・福祉の従事者は、『医科学的側面』と『価値観的側面』の両方が揃ってこそ『健康』であるという『健康観』を持ちその為の見識を深め、知識を身につけた上で業務に取り組んでいます。

『医科学的側面』＝（肉体的）とは、簡単に言うと病気やケガなど客観的に診断が付き、治療を要したり経過観察が必要な事で『価値観的側面』＝（精神的）とは個人個人が持っているこだわりや、その人の生き方、人生観を人が見て取れるものです。病気やケガ、あるいは高齢になって要する様々な医療や生活上のご支援、いわゆる介護の内容を決める際に、わたくしたちは必ず『病歴』と同等にその方々の過ごしてきた『生活歴』というものを確認し、もしくは今現在行われている、社会的な参加の部分を重要視した上で、治療や介護の支援方針を定めていきます。同じ病気でも、何を大事に生きているのか？また、これまで何を信条にして生きてこられたのかという事は各々全て違います。その事を出来るだけ理解する事が治療やサービスの成果を上げまた、『その人らしく生き、そのひとらしく死んでいく』という事に繋がります。

一方、健康とは「無意識である事」と唱えた方がおられました。痛み・かゆみ・しびれ等の苦痛。悩み・不安・不眠など、直接的な苦痛は無くとも心が常に何かに支配されている状態は不健康であり、楽しい時には痛みも悩みも気ならない無意識の状態。なるほど、健康や幸福を計る秤はそこにあるのですね。



教えて！薬局長～5

Q 今まででは、内服薬（飲みくすり）について教えて頂きましたが、湿布や塗り薬についても質問させてください。

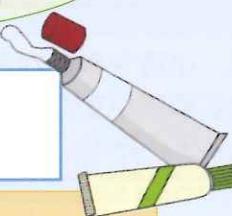
A 外用薬についてお伝えしましょう。

外用薬とは、「飲み薬」と「注射薬」を除いたお薬のことを言います。

湿布・目薬・点鼻薬・軟膏やクリームなど種類も多くありますので、日常的には内服薬よりも一般的には使われている頻度が高いと思います。

この頃は、飲み薬と同様の効果があって、飲み込みが出来ない患者さんの為にパッチという貼るタイプのお薬も増えています。また軟膏やクリーム、ローションなどは飲み薬と異なり、一回に使う量が分かりにくいというお話を伺います。しかし、病状と、お薬の量や回数は外用薬でもとても重要な事ですので、よくあるご質問にお答えしていきたいと思います。次回は湿布薬の効果と注意点です。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛



くぐらべ本舗りはびり屋

伊藤康彦

《今月の川柳》



「若冲と私の名字が同じとは いとをかし（伊藤可笑し）
大変話題になっていた東京都美術館での「生誕三〇〇年
若冲展」は見に行けなかったのですが、テレビで見た立派
な作画の才能にはびっくりしました。それに、名字が伊藤
だったことも。全く絵心・作画の才能のない私にも、遠い遠
い親戚？？のよしみでお能があつてほしいものです。



有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
※ホームページに過去分が掲載されています

編集後記：先日、ご利用者様と「湿布は一人で背中や腰に上手に貼れないわね」とお話ししていく、その方は床に裏のシールを剥した湿布を置いて、自分の身体をそれに合わせて横にしたことがあると聞き、家でやってみましたがかなり難しい方法でした。次回の「教えて！薬局長～」では是非湿布の貼り方もお願いしたいと思います。
あっとほ～む 事務 広瀬幸子

あっとほ～む☆たいひす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年7月号 VOL.127

体験型相談室
すまいるくらぶ 主催

「若返りました♪」と
お陰様で大好評！

ふれあいサロンコンサート

6月16日(木)「すまいるくらぶ」にてサックス奏者の苫米地義久さん(TOMAさん)をお迎えしてふれあいサロンコンサートを開催いたしました♪



TOMAさん(サックス奏者、作曲)のプロフィール

ピクターのスタジオエンジニアを経てヘブンアーティスト(東京都公認の野外演奏者)として都内各地(上野公園など)で活動中です。日頃から「人が優しく元気になる」ことを願っておられるTOMAさんは、“すまいるくらぶ”の演奏会の前週には熊本の被災地の皆さんへの支援活動を行っていらっしゃいました。その他ラジオやCM音楽でもご活躍です。



50年間愛用の
サックスが奏で
る音は 渋くて、
温かくて、とても
美しい音色でし
た ♪～♪～♪



「ダンスを習っていた若い頃
を思い出しました❀彡❀彡」と喜んで下さいました(^~^)



当日演奏して下さった曲目(抜粋)

スマイル・オーバーザレインボー・シェルブルーの雨傘・オーシャンゼリゼ
愛しき星(オリヅカラ)・いそしきのテーマ・翼をください 他
アンコール曲 ①ムーンリバー ②蘇州夜曲 ③マイウェイ



『よく眠れる曲は
どれかしら?』と
演奏終了後に
TOMAさんのCD
をご覧になり、皆様
にお買い求め頂きました♥～♥～♥



演奏の合間では
TOMAさんの
『ほのぼのトーク』
で会場がとても
和みました✿～



『頑固』を通したっていいではありませんか！！

高齢になると、わがままになって困る・・・というお話をよく耳に致します。

「うちのお父さんは、わがまだから、人の言う事なんて聞かないのよ」

「うちのおばあさんは、自分の思い通りにならないと気が済まないの。わがまだから・・・」

似た様なセリフは、かつてわたくしの父を表する時に母や兄たちの会話にあった事を思い出しました。わがまま・・・とは『我がまま』自分の意を通すことを言います。『頑固』と同じ様に使われることがあります『我がまま』はどちらかと言うと、その時々によって変化するので『気分屋』とも言われます。一方、『頑固』には強い信念があるので、わたくし個人は、頑固を感じる方に決して悪い印象を持ちません。かえって、心強い気がいたします。

しかし、家族ともなると、健康や生活の心配事を解決したいが為に、ご自分たちの想いを受け入れて欲しいという気持ちが強く、ご本人の意思とは沿い難い場合に、同意を得られない・・・コトが進まない・・・と悩まれる事があります。「うちのオジイちゃんはわがまで・・・」というセリフはこの様な時に聞くことが多いと思います。また、それはご家族だけでなく、その方々のご支援を仕事としている医療や福祉の専門職の人達からも聞くことがあります。初めは驚きましたが、この頃は『我がまま』とご本人の『強い意志・信念』との違いを確認する重要性を伝えるのに必死で、一々驚いたり、嘆いてはいられません。それをきちんと確かめずに、提案した内容に同意を頂けないと「わがままな人」と、ひとくくりにしてしまう事はあってはならないと思います。プロの仕事であればもっと本音を伺う、本音を話したくなる様な会話をを目指した方がいいと思っています。一方、自分の健康に責任を持つ、自分の人生に責任を持つ、この事をまだ元気で色々な事を考えられるうちにしっかり考え、自分なりの答えを導き出していく事も必要だと痛感いたします。「我がまま」なのではなく「頑固」を通してよいではありませんか。本当に自分自身の生活を全うするために、自分の肉体や精神を大切にするために「お任せ」ではなく、「〇〇したい」というご自身の意思を表明して参りましょう。

教えて！薬局長～6



Q 今月は、湿布薬について色々と教えて頂けるのですね。

冷たいのとか、温湿布とかありますが、使い分けを教えて下さい。

A 『湿布薬』は大きく分けて温湿布と冷湿布があります。温湿布は患部の血管を拡げて血行を良くする働きがあり、慢性の腰痛や肩こりなどに効果的です。冷湿布は打撲や捻挫等、急激な炎症が起きている場合に効果的です。最近の湿布薬はボルタレンやロキソニン等の効果の高い鎮痛成分の入ったものが多く、患部のかゆみやかぶれ以外に内服薬と同じような副作用（胃の不快感・ジンマシン・息苦しさ・顔や喉の腫れ）にも注意が必要です。またモーラステープには光線過敏症の副作用があります。はがした後も長袖や長ズボンを着用し、できるだけ患部を日光に当てない様に注意が必要です。処方された時には薬剤師に注意点を確認して下さいね。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛



《今月の川柳》



先日、アメリカのメジャー・リーグで活躍するイチロー選手が世界一の記録、日米通算4257安打のヒットを打ちました。子供の頃から、周りから笑われてきたことを、悔しさをばねにクリアしてきて、今があるそうです。そんな人間でありたいのですね。

うぐうく本舗りはびり屋

伊藤康彦

「笑われた事 くやしさバネに 達成す」

くやしさバネに 達成す

編集後記：NHKの朝ドラ「とと姉ちゃん」の最後に視聴者から送られた昭和の家族写真が毎日紹介されて、何でもデジタルの時代に白黒写真が懐かしいな思い、私も昔のアルバムをめくってみました。幼稚園の頃の妹の写真を見ていて「誰かに似てる！」と思ったら妹の3歳の孫がそっくりでした。パパ馬鹿になるのも納得です。あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっさほ～む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年8月号 VOL.128

ホットほっとなエピソード

Part 5



今回は 訪問マッサージ **らくらく本舗いはびい屋** と デイサービス**すまーと** の
ホットほっとなエピソードを**プライベート版**も含めご紹介いたします。

らくらく本舗いはびい屋

医療保険がご利用になります。主治医の同意のもと
国家資格を持った専門職がご自宅を訪問し心身機能
の回復の為の施術や運動療法を行います。

自宅近くにお住いのご利用者様が、私の部屋の灯りが
点いているのを見ると、『何かあれば連絡できるからと
ホッとする』とおっしゃって下さいます。

また、雨の日には取り込んでいない洗濯物のことまで
心配してくださいます。ありがたい事です。

次は、先生方のプライベート
バージョンのホット・ほっと
エピソードです♪

旅行先のホテルの朝食後、忙しそうなスタッフに道を
尋ねたところ、パッと表情が変わり笑顔で教えてくれ
ました。その後またエレベータまで走ってきて身振り
手振りでお薦めコースを教えてくれました。 あまり
に楽しそうに伝えてくれたので、その後一日とても気
持ちよく過ごせて本当にいい旅行が出来ました(^^♪

先日、買物に行きレジで財布の中身を確認すると支
払いギリギリでした。残ったのが 10 数円！ 何とか払
えてホッとしたしました♪

毎日、施術中に患者様にアクシデントも無く、自分自
身も交通事故にも遭わず、無事に帰るとホッとしてます。

デイサービス **すまーと**

心身機能の維持回復と向上を目的として、本格マシン
など使用したリハビリに特化したデイサービスです。
午前と午後各 3 時間づつの二部制です。

ある男性のご利用者は立ち上がる時に、ご自分のことは
後回しで必ず女性のご利用者の手を取ってお手伝い
して下さいます。さすがに海外生活が長かっただけ
あって、ごく自然にレディファーストが身についていら
っしゃるなあ とホッコリします。

すまーとに来所してリハビリをするようになり、「とて
も寿命が延びた」と喜んで下さいました。その言葉に
「もっとお手伝いしますよ！」と思いました。

スタッフの人数が足りないときにご利用者様から、
「半日大変だったけど今日もありがとう」と言って頂
けたのが大変嬉しかったです。こちらの都合にも関わ
らず、ご配慮のお声を掛けて頂き、残りの半日も頑張
ろうと思いました !(^^)!

すまーとではテレビモニターで音楽を流しています
が、ある男性のご利用者様がシャンソンがお好きなこ
とがわかり「バラ色の人生」を口ずさんでいました。
『〇〇さんの人生もバラ色ですか？』と伺ったら
『そうだね』と笑顔で答えて下さいました♥～～



「笑い」は健康と長寿の源・・・笑いのツボ療法

作り笑いでも、脳は『嬉しい・楽しい』と感じます！



関西のある大学が、「落語」という古典芸能による「笑いの効用」と「コミュニケーション」について、本物の落語家さんをお呼びして、心理学部と教育学部の学部長さんを交えてトークショーを行ったそうです。この大学の教授は、笑いを①「快の笑い」②「社交場の笑い」③「緊張緩和の笑い」の3つに分類しました。①は楽しく、愉快な時に出る笑い。②は人と挨拶を交わす時などのコミュニケーションの場面で出る笑い。③は緊張が緩んで安心したときに出る笑いです。

この中で健康に効果のある順番は、緊張が緩んだ時に出る安心の笑いが一番で、次は楽しい事や、嬉しい事で出る笑い、最後は、いわゆる社交的な笑いの順だそうです。『笑う』という動作が優れているのは、心の底から楽しんでいない場合や、面白いと思ってはいない時でも、とりあえずつくり笑いをしただけで「幸せホルモン」と言われるセロトニンの分泌が活性化する事です。また健康と言えば、呼吸の仕方によっても様々な効果がありますが、泣く時は『胸式呼吸』で主に交感神経が優位に働きます。交感神経は緊張を高めたい時に働かせたいので、シャキッとした朝の深呼吸には向いています。逆に笑う時は『腹式呼吸』になり、副交感神経が優位になります。ですから微笑み出した途端にリラックスしたり、緊張が解れたりするのは理に適っているのです。副交感神経を優位にしていると、免疫力が上がります。免疫力が高いと言う事は、様々な病気になり難い訳です。

更に、笑うと脳の司令塔である『前頭葉』が刺激されるので日常の行動が活性化します。その為、認知症予防や子供さんの過活発な行動を上手にリードする場面でも使われています。笑いの唯一の副作用は笑いシワです。でも眉間の深い縦のシワよりはずっと幸せな表情だと言えると思います。



教えて！薬局長～7

Q 先月は湿布で「光過敏症」の副作用があると伺いました。
他に、注意した方が良い副作用や、注意点があれば教えて下さい。

A 「温湿布」に含まれる成分にはトウガラシエキスなど、血管を広げて肩こりや腰痛を緩和するものが含まれています。しかし反面、皮膚に対する刺激が強い為にはがした直後にお風呂に入ると、ヒリヒリ痛む場合があります。できれば入浴の30分～1時間前に、そっとはがしておくと良いでしょう。また、入浴時には、湿布を貼った部分を強くこすらない事も大事です。なお、基本的な使い分けとしては、**急性症状**で患部に熱を持っている時は**冷湿布**、**慢性的**で冷えると痛みを感じる場合には**温湿布**を使ってみると良いでしょう。ただし、人により感覚は異なるので、慢性化した症状でも冷湿布の方が心地よく感じられて症状が楽になるのであれば、それがご自身にあった選択となるでしょう。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛



くくく本舗りはびり屋

伊藤康彦

《今月の川柳》



まだまだ暑い日が続き熱中症には十分注意してお過ごしいただきたいのですが、リオデジャネイロオリンピックも始まり、つい熱中して見てしまいそうです。地球の裏側なので、放送時間も夜中から早朝がメインになるかと思います。夜更かし、寝不足は熱中症の原因にもなります。『頑張れニッポン』は程々にして下さいね。

編集後記：8月は終戦記念日がありますが、あるご利用者様が太平洋戦争中、兵隊として南方で8月15日を迎ながら、終戦を知らされず仲間と山の中を逃げていた体験をうかがいました。穏やかにお話しされます、想像すらできない状況は70年前にあった事実。そうした方々のお蔭で今の日本があることを改めて思います。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

「熱中症 暑さと五輪に要注意」

暑さと五輪に要注意

あっとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年9月号 VOL.129

ホットほっとなエピソード

Part 6



今回は各部門から集めたエピソードをご紹介します。

随分以前の事ですが、私の薬の説明が足りず、大変ご迷惑をお掛けし、不快な思いをさせてしまった方に、その後何度か説明させていただく機会を頂き、ご納得いただける様になりました。その方が来局し、お会いするたびに初心にかえります。

ヒロ薬局 薬剤師

飲み終えた湯飲み茶わん等を、いつも他の方の分まで片付けていただき、「ごちそうさま」と笑顔で言って下さいます。「時給出ませんよ」と冗談を言うと「いいのよ、好きでやってるんだから」と嬉しそうです。

すまーと

100歳近いご利用者様が「周りに迷惑ばかりかけて生きている」とおっしゃいますが、「我々マッサージ師、ヘルパー、ケアマネも長生きしてくれるだけお仕事ができるので、迷惑どころかお役にたっていますよ」とお話しすると「それじゃもう少し頑張るわ」と言つていただきました。

らくらく本舗リハビリ屋

洋服が大好きなご利用者様が衣類の入れ替えをしながら服の想い出も語って下さいます。お出掛け着が出てきて、娘様と一緒にコンサートの話をして下さいました♪ また久しぶりに聴きに行きたいと目標が出来たと同時に、食欲も出てきました。そんな場に立ち合えて私も嬉しくなりました。

あっとほ～む ヘルパー



新人で入社して担当させていただいたご利用者様が、1年後くらいに訪問した際「たのもしくなったわね！」とお声を掛けて下さり、とても励まされ嬉しい気持ちになりました。

ヒロ薬局介護サービス ケアマネジャー

時々すべるダジャレ連発のスタッフに、ご利用者様から鋭い突っ込みが入りました。してやったりの笑顔に皆さんも笑顔になり、ほっと一息つきました。

すまーと

独身で独居のわたしの将来を（お嫁さんを含め）、独居のご高齢ご利用者様が、まるで家族のように心配して案じてくださいます。ありがたい事です(^_^)

らくらく本舗リハビリ屋

訪問先のネコちゃんは、帰りがけになると「遊んで～～～」と言わんばかりに足元にスリスリしてきます。それでも玄関に向かおうとすると、足に上ってきて爪を立てます。可愛すぎて嬉しいのですが、いつも足に爪痕が残るのでお嫁に行けなくなるのではないかと心配になります。

あっとほ～む ヘルパー



予告

10月26日(水) 14時～(予定)

すまいる♡くらぶ にて

ふれあいサロンコンサート開催します♪

今回はフルート3人のアンサンブルです。クラシック、ポピュラー、映画音楽、演歌・・・いろいろ楽しい曲を演奏します。詳細はチラシを準備中です。どうぞお楽しみに！



笑うも良し、泣くも良し・・・

心を浄化する事が元気の源 ！！



先月は『笑う』ことの効果をお伝えいたしました。笑うと身体に良いホルモンが分泌されるというお話をしました。さて、そうは言っても笑えない・・・と仰る方に朗報！泣いても元気になるのだそうです！(^_^)！

人鏡に写してみる・・・という表現を知りました。鏡の法則・・・とも言われます。自分の顔は自分でなかなか確かめられません。始終鏡を見ている訳にも参りません。でも、本物の鏡の代わりに人様の表情、お顔を見る事で自分がどんな表情をしているのかを確かめられるのです。笑顔には笑顔、苦笑いには白けた笑い、怒り顔には相手の顔にも緊張が見えます。周囲の人の顔を眺めて、緊張がある様であれば、それは自分自身が発信してる緊張や不安が相手の顔に映し出されているという意味です。緊張はどこからやってきているのでしょうか？何かに対する不安でしょうか？痛みでしょうか？それとも大きな悲しみでしょうか？どれが原因にしても、我慢をしているとそれが緊張になり、常に交感神経（高ぶりの神経）が優位に働き、リラックスが出来ないです。

表情が曇るという外見の事だけでなく、心を痛め、体調まで脅かされると言われています。その様に簡単に泣けない人、素直に喜びを表現を出来にくいタイプの人は『緊張型体調不良』を起こしやすいのです・・・。

ある病院でのデーターでは、リュウマチ患者さんに落語で笑い、楽しませた後の数値はそれ以前の数値よりも痛みの物質が減っている事が解りました。

また、人情嘶や泣き落としの落語を聴いて貰い、実際に涙を流したら同様の成果があったそうです。この頃では人が抱えているモヤモヤ（ストレス）を浄化させるのに、わざと『泣ける音楽』や『泣ける映画』を見聞きしてもらう方法をとっている施設が増えました。日本人の男性は古くから「男の子でしょ。泣いたら笑われますよ」「男なんだから、ヘラヘラ笑うもんじゃない！」と躊躇されてきました。でも喜怒哀楽の涙を流すと、ACTHというストレスホルモンが減る事が証明されています。逆に感情が高ぶって泣きたいのを我慢すると、せっかく涙と共に出かかっているストレスホルモンを抑える事になるのだそうです。泣くタイミングと場所をわきまえて「すすり泣く」のも健康の秘訣です。



教えて！薬局長～8

- Q 先月までの説明で、湿布の特徴や注意点はよく解りました。次は皮膚炎などに使われる塗り薬の選び方について教えて下さい。

A 塗り薬には軟膏・クリーム・ローション・ゲル・スプレーなどがあります。

この種類の違いは①基剤②主剤③添加剤の組み合わせによるものです。①の基剤はワセリンなど軟膏やクリームの元になるもので②は炎症を抑えるものや、かゆみを鎮めるものなど、効果を狙う主成分です。③の添加物は、複数の成分を混ぜた時に分離しない様に、またはのびやすくする手為に使われる安定剤や乳化剤の様なものです。同じ成分が入っていても症状や、治療が必要な部位によってクリームより軟膏の方が良い場合もあります。薬局で買い求める時や、受診して処方して頂く際には、どんなトラブルが何処にあるのかを医師や薬剤師に伝えて頂くと、効果的な剤型を選んでくれます。特に、顔や目の周りに使う時には慎重に選ぶ必要がありますのでご注意下さい。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛

《今月の川柳》



リオ五輪と共に芸能界のSMA P解散が大騒ぎでした。グループの解散は賛否両論ですが、周りの大勢の人々が支え、裏で働いている人の事を考えると、個人個人を尊重した上でのことだけでは語れない、チームワークの大切さを感じざるを得ないニュースでした。

うくうく本舗りはびり屋

伊藤康彦



「チームワーク S M A P解散 よく考えよう」

字余り

あっとほ～む☆たりははず

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年10月号 VOL.130

ホットほっとなエピソード

Part 7

今回は訪問介護「あっとほ～む」からのエピソードです。

たとえお身体が不自由になっても、何にチャレンジができるかと、前向きな生活の中で努力を積み重ね、海外旅行を目指すことにしたK様。まずは伊豆からはじめ、九州、沖縄と距離や泊まる日数を増やしていかれています。『人生は自分で変えられる』と前向きな姿に、気持ちが熱くなりました。

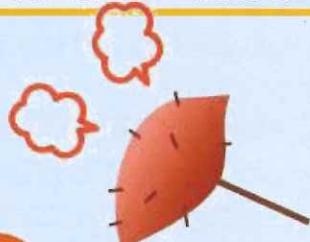
96歳のY様。今まで出来ていた事が出来なくなり「どうして出来なくなったのだろう、だらしない！」が口癖になっています。少し歩行が大変になっていますが「おしもの世話にだけはなりたくないの」と、今でもご自身でトイレまで頑張って歩いていらっしゃいます。ゆっくりでもご自身で出来る事を慎重に続いている姿に感動します。

通院介助で診察を待っていた時のことです。ご利用者様が介護職員の離職率の高さについての新聞記事をご覧になっていました。記事についてお互いに話をしていたところ、「あなた達を待っている人がたくさんいますよ」と声をかけて下さいました。疲れた時や悩んだ時には、その言葉を思い出し励みにしています。

一日の大半をベッドで過ごされるK様はデイサービスに出かけるのが大変楽しみで、私たちにもその様子を嬉しそうに話して下さいます。ある日、いつもより早くお出かけの準備が整いました。「今日は上手くいきましたね！」と微笑んだお顔には『できた！』という自信を感じました。日によって変化がありますが、できる事を見つられた日のデイサービスは、いつも以上に楽しかったのではないかと思います(^_^)

就寝準備を支援させていただく方に、『翌朝また新しい一日を少しでも楽しんで頂くために出来る事は何か？』と考える事があります。

ある日、「良い夢が見られるといいですね」とお声をかけた時、「あなたもね」と微笑まれました。お互いの気持ちが通じ合った瞬間だったと思います。



おじらせ

すまいる♥くらぶ
ふれあいサロンコンサート

日時：10/26（水）14時～15時

フルートアンサンブルか・ら・ふる

による楽しく優雅なひと時～♥♥

演奏予定曲～～♪

- 踊り明かそう
- 星に願いを
- シャレード
- 青春の輝き
- ルージュの伝言
- いい日旅立ち
- 川の流れのように
- 津軽海峡冬景色
- ハナミズキ その他



定員30名(無料)

お電話でお申込み下さい 3645-5101

笑って！泣いて！ 次は『食べる事』に関心を持つことです♪



笑ったら良いとか、泣いても良いなど、先月までは感情の部分で元気になるコツをお伝えいたしました。その中で何回も「自律神経」という言葉を使いました。健康な身体を保つためには自律神経が働くべき働き方をしてくれる事が何よりも望ましいのです。そして『食事』も自律神経のコントロールには切っても切れない関係があります。

物心ついた時から何回ご飯を頂いてきたでしょうか？一日3回を平均として、365日×3×年齢。わたくしは優に6万回を超えてます。6万回のうち、母が用意してくれた食事の回数は？給食の回数は？カップラーメンは？コンビニのおにぎりだけだった時もあった。と考えだと際限がありませんが、改めて振り返ると少し怖い気がしています。なぜなら、今の自分の身体を創っているのは、今まで食べてきただ食事が源になっているからです。両親の遺伝子を受け継ぎ「生まれつき」などという先天の環境因子もありますが、生まれた以後の生育には環境因子が大きな影響を与えます。食生活はその最たるものです。食事の他にお酒やタバコに始まる嗜好品の数々。好き嫌いを超えた偏食があると、栄養失調で何らかの支障が出ると言われています。

この頃は食品に変わって、不足している栄養素をサプリメントで摂る人も増えました。使い方によっては非常に有り難い商品です。でも栄養剤の粒やカプセルを水で流し込むのは食事とは言えません。

食事と言うのは、栄養をとる以外に、五感を使った体にとても良いエクササイズでもあるのです。秋のシーズンなら、焼きサンマの香ばしい匂い『臭覚』、次に適度な焦げ目や、大根おろし、カボスなどの付け合せを見る『視覚』、大根の辛さや、カボスの酸味を想像して唾がジュワっと湧いてきます。この唾が大事な消化液なのです。「これから食べ物が胃に入りますよ。消化の用意をして下さいね。」という合図になるのです。小骨を取り分けるには箸を上手く使える指先の操作が必要です。そして、口に運んだら『舌触り=触覚』と『味覚』でご機嫌になります。このご機嫌さが健康の秘訣だと言う事を今一度見直したいと思います。今更ながらですが大事にお食事をする習慣をつけたいと思います。続く

教えて！薬局長～9

Q. 先月、種類ごとに使い分けた方が良いことがわかりました♪
でも、たくさん塗れば早く治るのでしょうか？使用量を教えて下さい。

A 皮膚が一度に吸収できる量がだいたい決まっています。それ以上多く塗っても効果はありませんし、逆に少ないと効果が出ません。処方される薬にもよりますが、基準になっている量で『フィンガー・チップ・ユニット』=(FTU)と言われる指標があります。これは人差し指の先端から第1関節までチューブから押し出した量を示し、約0.5gとされています。この0.5gは大人の手のひら（指を除く）両手分に塗布するのにちょうど良い量とされています。もし、薬を塗りたい部分が手のひらの1/4位の面積であれば、指先にとる薬の量も第一関節の1/4程度で良いという事になります。ただチューブの大きさや、ボトル入りのものは量が変わります。また症状や使用する薬剤により使用量が異なる事がありますので、お薬を処方された際にはきちんと指導を受けて下さい。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛

《今月の川柳》



前回の東京マラソンは、力不足で完走なりませんでした。
懲りずに次回の東京マラソンも応募してみたのですが、
史上最高の応募者で、先日落選の通知がきました。
マル気満々のとき程、好機を逸するのですね。

うぐうく本舗りはびり屋

伊藤康彦



あっとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年11月号 VOL.131



秋晴れの午後、たくさんのお客様にご来場いただきました。フルートアンサンブルによる映画音楽や懐かしい歌謡曲、演歌などおなじみの曲の演奏をお楽しみいただき、あっという間の1時間でした。

初めてフルートの音を生で聴かれた方も、美しい響きに耳を傾けていらっしゃいました(^^♪
音楽と共に若かりし日の思い出が蘇ってきますね♥

すまいる♥くらぶ ではこれからもさまざまな

「講演会」や「コンサート」などのイベントを企画してまいります。「こんなことをやって欲しい」などのご希望をお寄せくださいませ☆☆★☆彌

ありがとうございました♪

10月26日(水) すまいる♥くらぶ にて
フルートアンサンブル **か・ら・ふる**
によるフルートとピアノのコンサートを
開催いたしました♪♪♪

当日のプログラム
裏面に『ふるさと』の
歌詞を添えました。



プログラムの前半終了後、「古谷良子＆イクメン・ケアマネ・トリオ」の4人のピアノ連弾「ふるさと」の演奏があり、一人片手ずつ受け持ち、4人がピアノに向かい見事なチームワークで演奏しました。会場の皆様も一緒に大きな声で歌って下さり、和やかな雰囲気に包まれました。

代表の古谷が緊張しながらピアノソロに挑戦しました♪♪♪





おいしく、身体に良い食事のとり方



いよいよ、『食欲の秋』真っただ中です。秋刀魚の塩焼き、戻りカツオのお刺身、マツタケご飯はなかなか食べられませんが、キノコを豊富に炊き込んだご飯も美味しいですよね。そしてこの時期は果物もとても美味しいです。豊かに実った柿、ブドウもまだまだいけます。栗はモンブランケーキでも美味しいですし、塩味の炊き込みご飯にすると、箸が止まりません。

さて、これだけ美味しい食材があっても胃腸や歯が弱かったら、食べるのを躊躇してしまいがちになります。歳を重ねると色々な支障が出てきます。また残念な事に飲み込む感覚も低下します。水分が少ない食材ではむせてしまう事もあります。だからと言って、ひとつづつ食べにくい物を避けていると、食卓が寂しくなりますね。単身高齢者のお食事は品数も、メニューの種類も少なくなる傾向があります。これでは益々食欲は湧かなくなります。どんなに美味しい柿を手に入れても、歯が悪いとかたまりを噛む事が出来ないので薄く切る様になります。その様な食べ方だと残念な事に、果汁が口の中に入れる感動が薄れます。元気に美味しいお食事を頂くには、まず口の健康管理が基本になります。虫歯だけでなく、歯ぐきの炎症は『歯無し』になる大きな原因となります。また、既に多くの自歯を無くして、義歯（入れ歯）を使用している方は、定期的に調整とクリーニングを行って、お食事をする際に違和感があればすぐに歯科医にご相談なさることをお勧めいたします。

飲み込みの不具合は、食べ物がいきなり気管に入ってしまう事もありますので、出来るだけ早く解決できる様に『飲み込み力』の評価をして頂くと宜しいと思います。足腰と同様に喉の筋力が弱っているのか、本当に効かなくなっているのか？それぞれに対応策が違ってきます。だんだんと口の筋肉も、舌の動きも、喉の活動も鈍ってきますが、重篤な病気でなければ、一定のトレーニングで誤嚥（食べ物が食道に入らず、気管に入る事）を防ぐことが出来ます。一番簡単な事は、お食事やお茶を頂く前に、大きな口を開けたり閉めたり、舌を出したり引っ込めたりする事です。こんな簡単な事でも唾液の分泌が良くなり、喉のパサパサが少なくなります。ぜひ試してみて下さい。



教えて！薬局長～10

Q 今月は、『目薬』について教えて下さい。目薬って小さい容器なのですぐに無くなってしまいます。保管方法や上手な使い方が知りたいです。

A 目薬には液状の点眼薬と、目に使える眼軟膏がありますが、今回は点眼薬のお話をします。点眼薬の一滴は約 0.05ml で、目の中に入る容量は 0.02ml ですので、1 回にさすのは一滴で十分です。上手に一滴ずつ出すことが出来れば、5ml の容器でも約 100 滴（両目なら 50 回分）使える計算になります。ただ、容器が小さい事と、容器の硬さによって、綺麗に一滴を出すにはコツがいります。

また、瞼やまつ毛に容器の先が触れないように気を付ける事が大事です。瞼やまつ毛に触れる事で雑菌が容器内に入り、薬が痛むことがあるからです。

保存に関しては『冷所保存』と書かれているものは未開封でも冷蔵庫等に保管しますが、むしろ光に弱い性質があるので、遮光用のビニールでの保管は守って下さい。開封後はビニールに入れて冷蔵庫保管が安心です。次回は、二種類以上使う場合の注意点をお伝えしましょう。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛



《今月の川柳》



「こうとうく（江東区）五輪設備がとおのーく（遠のく）」
小池都知事になり、いろいろと東京都のブラックボックスが明るみに出ました。江東区にくる豊洲市場、有明や辰巳の五輪施設は、見直されつつあり、江東区民にとつては遠い話のようになります。厳しい目で東京都政を見つめていく覚悟です。
うぐうく本舗いはびり屋 伊藤康彦

編集後記：スポーツの秋なので健康センターに登録しエアロビクスに参加してきました。

平日の午前中とあって、私が最年少？くらいに年齢層は高め。45 分間、全く手加減なしのインストラクターの指導で、70 代もいらっしゃる常連の皆さんのが動きに付いていくのに必死で最後は足がガクガク、先輩方に追いつけるのが不安です。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2016年12月号 VOL.132

ホットほっこりエピソード

年末編

今年一年、いろいろな場面でのほっこり温かなエピソードをご紹介して参りました。

今年の締めくくりに社員からの『私の今年のホットほっこり』をご紹介いたします。

「娘の誕生日には手作りの飾りつけをしています」とご利用様にお話をしたら後日「いい指の運動になったわ」と紙製の輪飾りを頂戴し、誕生日会のお手伝いをして頂く事となりました✿・✿・✿・✿・✿



10月に我が家に二人目の女の子が誕生。男の子もいなあと思いましたが、今は無事に生まれた事に安心し、成長を見守っています♥彡♥彡♥彡♥彡♥彡

お一人暮らしの96歳。いつも「あなた達の様な若い人とお話しをすると若さをもらえます」と笑顔でお声かけ下さいます。私の方で元気を頂いています。

母の日の事。買い物に行って帰ってくると家中きれいで片付けてピカピカにお掃除してありました。子供達3人で頑張ってくれたようです。本当に嬉しくて心が温かくなりました。

母が亡くなった後、交流のあった方々がお線香をあげに来て下さり、納骨までお花が絶える事なく、お花を見る度に感謝の気持ちで胸が熱くなりました。

お部屋に飾ってある写真を見てとても楽しそうにお話をされます。「今度は若い頃の写真も見せて下さいね」とお願いすると早く見せたくて仕方ない表情をされ心温まりました。

入社して5年目。通勤時や休憩中の外出時でも患者様に気づいてもらえるようになりました。ヒロ薬品のスタッフだと認識して頂けるようになって嬉しく思います。

何年かぶりに金魚を飼い始めました。最近まで飼っていた人懐っこいメダカとはまた違った可愛しさがあり、餌やりしながら癒されます。

薬局の棚卸の終了が深夜になると思っていましたが、他店舗からの応援や実習生の協力により、深夜残業にならずに済み、心からホッとしたしました。

以前の職場の障がいを持った子供達が月日が経っても私を覚えていてくれ、学校祭に来て欲しいと手紙まで書いてくれた事にとても感動しました。

体調が悪い時だけでなく、公私ともに悩んでいる事にまで気づいて声をかけてくれる上司がいます。そんな職場にホッとします。

先日、金婚式を迎えたご夫婦に会う機会がありました。お二人とも若々しくオシャレで素敵で、良いエネルギーをもらいました。



長くご利用下さっている患者様。普段はお届けしていますが、来局されるとの事。予定時間に間に合わずにお詫びをしたところ、「いつも世話をかけてるし、それに忙しそうだから」と優しい言葉に思わずホロッとした瞬間でした。



2歳になる友人の子供。日々の再開で、私を忘れていたり、友人が嫉妬するくらいに私に懐いて、すごく可愛くて、嬉しかったです♥

5歳位の男の子と1歳位の女の子を連れてお母さんが薬局にきました。お兄ちゃんが「かえるの人形1つ下さい」と言ったので差し上げると、もう一度来て「やっぱりもう1つ下さい。妹にもあげたいんです！」と言われ、ホッコリした気持ちになりました。

今年のお盆にお墓参りで田舎に帰りました。何年たっても変わらない景色に嬉しくなり、帰る時間を延ばして海や川に行き楽しいひと時を過ごしました。

かかりつけ薬剤師にご同意頂いている患者様。休日でも服用方法や副作用、体調変化などで電話を頂く事がありますが「聞いてよかったです。安心しました。いつもありがとうございます」と言って頂きました。頑張りが報われた瞬間です☆彡



健康でいられる幸せ-11 有限会社ヒロ薬品 代表取締役古谷良子

身体は正直です♪欲しいと思う物を頂けるのは
とても有り難く、幸せな事です♥



毎年同じ事を思いますが、一年が経つのが本当に早いです。そして今年を含めこの数年を振り返ると自分の誕生日を過ぎた頃（10月の終わり）に何かしら体調を壊していた事に気づきました。

一昨年は、額にヘルペスができ、抗ウイルス剤を服用しながら、日本酒の「一四代」で乾杯していました。

（本当は、強い痛み止めとお酒は禁忌です。皆様は絶対に真似をしないでください！！）

昨年の同時期には自宅の工事の為にホテルに5日間泊まった後、風邪を引いて長引かせた覚えがあります。そして今年は11月の始めから終わりまでほぼ1ヶ月間、酷い咳が続き、とうとう声が枯れて出なくなりました。

体調が思わしくないと、食欲が湧きません。お酒の類も欲しいとは思わなくなったのが不思議でなりません。

わたくしのお仕事は、黙ってできる事と、話をする事は半々です。声が枯れるのにはそれなりの理由があり、治すのにもそれなりの療法があります。「話をしない事」が一番の治療だと何度も先生に指導されました。それが出来ればいいのですが、なかなかそうもいかず、ついいつ長引かせてしまったという訳です。

喉の調子が悪いだけでもお食事が美味しく感じられません。11月の半ばには『ボージョレ・ヌーボー』が解禁になりました。毎年、ソムリエさんのお墨付きのものを頂くのを楽しみにしていたのですが、今年はほんのお味見程度でした。

こんな事は本当に珍しい事です。お食事もお酒も人生の楽しみの一つです。それが欲しいと感じるのは、まだ本調子に戻っていない証拠です。今まで当たり前に感じていたほろ酔い気分を体感できるというのは、とても幸せな事だったのだと今更ながらに感じます。食事は健康の為、楽しみの為。でも健康でなければ楽しいお食事は出来ないですね。

『酒は百薬の長』とも言われますが、これも元気だからこそ飲みたくなるのだと今回は貴重な経験をした次第です。

さて、今年も一年間この雑文をお読み下さいまして誠にありがとうございました。今年は健康について色々とお伝えをして参りましたが、一つ一つ自分自身に置き換えて元気で新たな年を迎える様に精進して参ります。感謝



教えて！薬局長～11

Q 今日は2種類以上の目薬を使う時の注意点ですね。そう言えば、私の父も複数の目薬を使っています。ちゃんと教えてあげないと！！

A 目薬（点眼薬）には、水溶性・懸濁性・油性・ゲル状・眼軟膏と種類が多くあります。複数の点眼薬が処方されたらどうしますか？ まずはAの点眼後Bを点眼する迄の間隔は5分と覚えて下さい。その間隔が早いと先に点眼したもののが後かの点眼薬に洗い流されてしまい、効果が薄れる事があるからです。目薬を点す際に1回1滴で充分だと先月にお伝えしました。1回目の薬が充分に吸収されるのにかかる時間が約5分なのです。また、液がサラサラしている順から濃い順番に使うと言う事も覚えておいて下さい。普通の点眼薬とゲル状点眼薬が処方された場合は、原則として液状の目薬が先です。眼軟膏も点眼薬の後と覚えて下さい。ただし症状により点眼の指示が異なる場合もあります。ご自身にあった点眼方法がどの順序なのかを、きちんと主治医に確認しその通りに使用する事が一番望ましいのです。

ヒロ薬局 薬局長/管理薬剤師 高橋 寛

一年間有り難う
ございました！



《今月の川柳》



ジョーカーか エースになるの トランプ政権
来年の1月から、アメリカの大統領がドナルド・トランプに決まりました。日本にとって、彼の政権はまさにトランプのエースか、はたまたジョーカーになるのか心配ですね！

うぐく本舗ひびき屋

伊藤 康彦

編集後記：今年も「あっとほ～む☆たいむす」をお読みいただきありがとうございました。

「ホットほっと」というテーマで、私たちが体験した何だか嬉しくて思わず笑顔になるようエピソードをお届けしてきました。忙しくても小さなことに心が温まる瞬間を重ねていきたいと思います。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。 あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています