

# 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！

2017年1月号 VOL.133

## あけましておめでとうございます



今年もヒロ薬品の各部門を  
どうぞよろしくお願ひいたします！



11月25日より入社致しました。さて私の役割ですが、皆様へのサービスを向上させご満足頂ける環境をつくるだけでなく、そこに関わるスタッフの働きやすい環境を整えていくこともその一つです。両翼が笑顔になれば、空高く気持ちよく羽ばたけます。本年も皆様からの忌憚のないご意見をお待ち申し上げております。

事業本部長 小沼 敏行

昨年度はかかりつけ薬局・薬剤師の創設や健康サポート薬局の登録が始まる等、薬局・薬剤師の取り巻く環境が変わり始めた年でした。ヒロ薬局では地域包括ケアシステムへの参画を見据えて、これからも地域の皆様のお役に立てるように頑張って参ります。本年もどうぞよろしくお願ひします。

ヒロ薬局 薬局長 高橋 寛



あけましておめでとうございます。今年も「ヒロ薬局さくらべーる」は、その名の通り地域の皆様に安らぎと安心を感じていただける花のような存在になれるよう、薬局メンバー全員で頑張っていきます！

ヒロ薬局さくらべーる 薬局長 杉本 真弓

ヒロ薬局介護サービスは、今年も地域の皆様のお役に立てるように「ひとりの利用者様をスタッフみんなで支援する」を今まで以上に実践していきます。今年も宜しくお願ひ致します。

ヒロ薬局介護サービス 所長 三上 雅史

今年も、皆様との出会いを大切にして仕事に励みたいと思っています。皆様の日々の生活の中に楽しみが持てるような関わりができるよう、あっとほ～むスタッフ一同努力していきます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。 あっとほ～む 所長 前嶋 寿美江

昨年は、皆様には大変お世話になりました。心より御礼申し上げます。今年も皆様が、心身共に健やかに過ごせる様に「すまーと」がお手伝いをさせて頂けたら幸いに思います。本年度もスタッフはじめ、よろしくお願ひ申し上げます。 すまーと 所長 岩永 智明

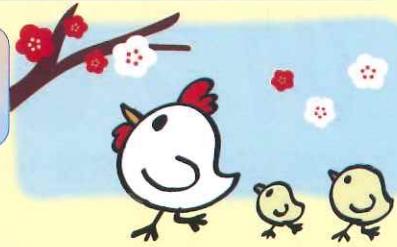
本年もらくらく本舗りはびり屋をよろしくお願ひ致します。今年は酉年で、商売繁盛に繋がる年だそうです。また、干支の並びにあるように、酉は犬猿の仲を仲裁する役目があるそうです。私共一同も、皆様の仲をとりもつ様、頑張ります。

らくらく本舗りはびり屋 伊藤 康彦

# からだの仕組みを考える-1 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子



新年のお慶びを申し上げます。  
皆様の元に幸せな出来事が一つでも多く訪れます様に♥



毎年、新たな年を迎えると同時に一年間の目標を定めます。

会社の運営に関しての方針や、その方針に沿って仕事に励む為の道しるべを創る事でもあります。

個人的な目標も合わせると、欲張りなわたくしは沢山やりたい事が浮かんで参ります。

その中の一つにこのコラムでの記事があります。アレも、コレもと色々と思い浮かんだ中で、健康と生活のご支援を生業としている者として、基本に立ち返って身体（からだ）の一つ一つの働きを見直してみたくなりました。

それなりに元気でいる時には身体の働きなどには全く無意識で何も考えないものです。ただ、少しでも靴のサイズが合わなければ、足先や踵に痛みとしてその存在を示します。頭痛や、胃の痛みも同様です。人間は（わたくしは）わがままな部分を多く持ち合わせています。『人の痛みは3年でも辛抱する』『100年待てる』なんて言う諺がありますが、自分の事となると、慌てたり、必要以上に不安になるものです。しかし身体に生じた不具合や違和感が、どこから、どうして起こるのかを知っているのといいのでは、対応に大きな差が出るものです。

わたくし共は、お仕事柄色々な知識を持ち合わせている人が集まって仕事をさせて頂いています。専門知識というものはそれなりに一生懸命に勉強を重ねて身に着くものです。わたくしは常々、その貴重な勉強の成果を頭の中に置きっぱなしにする事なく、健康管理や生活上の工夫を利用して頂いてこそ勉強をする甲斐があると思っています。

今年一年間、『からだの仕組み』について解りやすくお伝え出来る様に努めて参ります。皆様に少しだけ興味を持って読んで頂ければ嬉しい限りです。とにかく、自分の身体は自分で責任を持つ事です。同情を受けても、痛いのは自分だけです。何しろ、『人の痛みは3年、いや100年も待てる』のですから。。。。。。身体の一つ一つの臓器や心にも充分に酸素と栄養が巡り、健康の幸運を感じられる毎日を過ごして頂きたい、自分もそうありたいと心より願います。



?

## 教えて！薬局長 2017-1

Q. 今年もお薬や医療制度の事について、私たちの疑問やお悩みを相談させて頂きますので、宜しくお願ひします。

お陰様でこのコーナーも二年目になりました。昨年は薬の特徴や飲み方、使用方法の注意についてお伝えして参りました。今年はよりお役に立てる情報をご提供したいと考え、会社の仲間に「どんな事がしりたい？」とアンケートを取ってみました。すると以下の様な回答が寄せられました。

① ジェネリックについて、解っている様あまりよく理解が出来ていない。

また、一度ジェネリックに変えた後、先発品に戻しても良いのかどうか？

②同じ効能の薬を何種類か処方されているが、全部飲まないといけないのか？

③薬の種類によって、飲む時間帯がまちまちで、どうしたら飲み忘れを防げるか？

④かかりつけ薬剤師について教えて欲しい。などなど色々です。同じ会社の仲間でも実は知らない事が多いのにビックリです。調剤薬局の役割や業務を少しでも理解していただける様、解りやすくお伝えしていきたいと思います。

ヒロ薬局 薬局長：管理薬剤師 高橋 寛

今年もご質問にお答えしましょう



うぐうぐ本舗りはびり屋

伊藤 康彦

### 《今月の川柳》



「飛ぶ鳥(酉)を落とす勢い 今年こそ  
去年度の新春号の川柳は、「今年こそと 思っているうち  
月日去る」でしたので反省を込め、まさに今年こそ、  
酉年にちなんで、飛躍の年にしたいです！  
本年も川柳コーナーをよろしくお願いします。」

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

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

編集後記：年の初めに私も今年の目標を立てることにしています。昨年は周りの方々のご協力もあって目標にしたことが少し実現したので、「宝くじの1等当選！」のような夢を追うのではなく、頑張れば何とかなりそうな目標を設定しようと思っています。今年も「あっとほ～む☆たいむす」をよろしくお願ひいたします。

# 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！

2017年2月号 VOL.134

第1回

## いきいき暮らしの 知 恵 袋



今回から、お客様が暮らしの中で実践されている、ちょっとした工夫やアイデアをご紹介していきます。  
参考にして頂けること、取り入れて頂ける事があるかもしれません。（皆様のアイデア募集します）

Y様のお宅の玄関は、外廊下に面しています。玄関扉の郵便受けから冷気が吹き込み、玄関を開け閉めする度にお部屋の温まつた空気も外に出てしまします。冬はとても寒くお困りでした。



### まず初めに！！

玄関扉の内枠に突っ張り棒を渡して、郵便受けをすっぽり覆うように布をかけたところ風や冷気を防げるようになっています。

### さらに！

玄関を入ってすぐにリビングがあるので、その境界にも突っ張り棒を渡して厚手のカーテンをかけています。

### しかも！

カーテンの長さが足りないところにはご家族のお手製で布を足しています。  
このように閉めておくと大変効果的です。

★ご自宅でのリハビリをご検討の方に★

## らくらく本舗りはびり屋

のご紹介-1

お気軽にご相談・  
お声掛け下さい♪

「ヒロ薬品」の『らくらく本舗りはびり屋』では、ご自宅に出向いて行う訪問マッサージをご提供しております。医療保険を利用していただく事が出来ます！！

医療保険でのリハビリマッサージ（寝たきりや歩行困難な方が対象です）

- 手足や腰に痛みのある方、病気の後遺症で麻痺や痺れが残っていて、日常生活にご不便を感じておられる方々を対象として、国家資格を持ったマッサージ師がご自宅に訪問し、マッサージ及び運動療法を行います。
- ご利用者様の痛みを軽減、関節硬縮の緩和・予防を行い、日常の生活動作を改善し、低下を防ぎます。快適な日常生活を送っていただくために筋力トレーニングや生活の場で行える動作練習のサービスを行います。



自費（30分～）および三療券でのマッサージもご提供しています

TEL03-5665-1370

## からだの仕組みを考える-2 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子



人の身体は約 60兆個の細胞で構成されています。その 60兆個の中で関連を持つ

細胞が集まると『組織』が出来ます。何だか学校や会社みたいですね♪



わたしたちの身体にはどんな細胞が集まった組織があり、それはそれぞれどんな働きをしているのでしょうか？ 医療用語は難しいので、出来るだけ解りやすい言葉に置き換えて、少し大雑把にお伝えして参りますので、ご了承頂きたいと思います。

(1) 内臓器官は幾つかの臓器が集まるグループです。 それは大体以下の 4 つに分けられます。

①消化器系・・・食べ物を消化して吸収し、排泄するまで活躍してくれる器官です。口から始まり喉・食道・胃・小腸・脾臓・肝臓・胆嚢・大腸・肛門までを言います。大人では口から肛門までは何と 9 メートルも繋がっているのです。

②呼吸器系・・・これは鼻・喉・喉頭・気管・気管支・肺により成り立っていて文字通り呼吸をするための器官です。

③循環器系・・・心臓・血管・血液・脾臓・リンパの事で、血液やホルモンが身体中の隅々に巡る為のものですね。

④泌尿器系・・・腎臓・膀胱・尿路で、腎臓は身体の重要な過装置として考えられ、いらなくなつた水分を膀胱に留め、尿として排泄する働きまでを担います。

(2) 感覚器官は目・鼻・耳・舌・皮膚などを示し、正に視覚、嗅覚、聴覚・味覚と言われる通りの働きをしますし、熱い、冷たい、痛い、かゆいなど皮膚が感じるのも同じグループです。

(3) 運動器官は大きく分けて ①骨格 ②筋組織に分かれ、骨は身体を支える基本となり、筋肉は骨格と共同して身体を支え、運動の原動力を作り出してくれるものです。骨だけでは身体は動きません。ちなみに人間の骨は全身に 200 個あり、それぞれが連結されて骨格を作っています。建物で言うと、柱や梁、筋かいなどの一本一本が骨で、それがそれに支え合って、建物の構造の基本になっている感じです。

(4) 脳・神経は上記の全ての働きを支配・制御するものです。消化器も、呼吸器も泌尿器や運動器もそれぞれが勝手に動く事はどんな臓器であっても出来ない事になっています。神様は本当に素晴らしい仕組みをお創りになったものです。



## 教えて！薬局長 2017-2

Q 最近病院にかかると、『お薬手帳はお持ちですか？』と受付で聞かれることが増えました。それはどうしてですか???

『お薬手帳』の始まりからお話ししましょう。当初は、時系列に記載された薬歴（いつ、どんな症状の時に、どこのクリニックで、どんなお薬が処方されたのかを記録するもの）の一元管理ができることで、薬剤使用の適正を図るという目的で作成されたのです。複数の医療機関にかかる事があった場合に、症状が違っていても出されたお薬の成分は同じと言う事は良くあります。そのような場合に患者様自身と医師・歯科医師・薬剤師達がスムーズに連携を取る事により、医療費の削減はもとより、何よりも不要なお薬を処方しなくても良い様に、患者様の『薬害』を防ぐ意味で大変有効な方法の一つがお薬手帳だと言えます。

当初は薬局が患者様にその説明を行い、患者様が求めた場合に手帳を発行しました。しかし、東日本大震災の現場で、このお薬手帳があったのと無かった場合では大きく患者様の健康支援に差が出ました。お薬情報の共有がスムーズに行われた有効体験を元に、『もっと広めていきましょう』という考えになり、全ての患者様に発行するが義務付けられたのが、2012 年 4 月の事でした ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

編集後記：年末に青森の『不老不死温泉』に行ってきました。旅番組などでよく紹介される茶色く濁った温泉は、鉄分と塩分が強く、神經痛や傷などへの効能は確かですが、日本海の絶景が自慢の露天風呂は、雪混じりの強風の中、あまりの寒さに寿命が短まりそうでした。冬以外の季節がお薦めです。

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

### 《今月の川柳》



アメリカでトランプ大統領が就任しました。日本では、地方のどこかにカジノができるのではと審議されています。トランプにせよ、カジノにせよ、大儲けを期待するのではなく、コツコツと地道に行くのが急がば回れだと 思いませんか？

うぐらぐ本舗りはびり屋



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

# 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！

2017年3月号 VOL.135

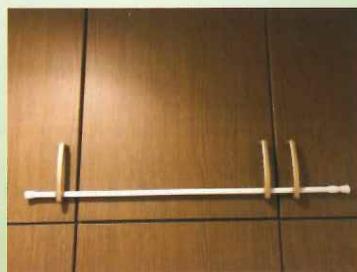
第2回

## いきいき暮らしの 知 恵 袋



今回の取材担当は、ヒロ薬局介護サービスのケアマネジャーです。  
ご協力下さいました皆様に心より感謝申し上げます！

K様のお宅では地震対策として、地震の揺れで上の戸棚の扉が開いて中の物が落下しないように『突っ張り棒』で扉の取っ手を支えています。100円ショップで購入されたそうです♪



I様のお宅では乾燥対策のために長い時間過ごす寝室には加湿器を置いて、比較的過ごす時間が短いリビングには濡らしたタオルを数枚ハンガーにかけて対応しているらしいです。電気代の節約にも繋がり、エコな対策です♪



お料理好きなN様はキッチンに写真のような少し高さのある椅子をおいて、座って作業をしていらっしゃいます。お鍋を持ってテーブルまで移動する事が恐いので、この場で「一人鍋」もされるそうです。良いアイデアですね(^\_^)



★ご自宅でのリハビリをご検討の方におすすめいたします★

### らくらく本舗りはびり屋 のご紹介-2

お気軽にご相談・  
お声がけ下さい♪

「ヒロ薬品」の『らくらく本舗りはびり屋』では、ご自宅に出向いて行う訪問マッサージをご提供しております。医療保険を利用していただく事が出来ます！！



高齢化の進展に伴い、「介護難民」「リハビリ難民」が呼ばれておりますが、本当にその通りであると、日々肌で感じております。私たちはそういった世の中の少しでもお役に立つため、国家資格を持ったマッサージ師がご利用者様の自宅に伺って施術するサービスを提供しております。身体のケアに限らず、心のケアに関しても、お手伝いさせていただきます。皆さまが「らくらく」な生活になれるようお手伝いさせていただき、「ありがとう」と言われるサービスをご提供できる事業所を目指しています。

らくらく本舗りはびり屋 所長 伊藤康彦



TEL03-5665-1370



身体の不具合で悩み、嘆くことがあつたら、いち早くその原因を探し 直す方法を

見つけ、同時に再発しない身体にしていく工夫考えてみましょう♪

前回は、身体はどんな臓器や組織でできているのかをお伝えいたしました。色々な活躍をしている事が解りましたが、働きとして誰にも一番解りやすいのは、『骨と筋肉』ではないでしょうか。

骨と筋肉はそれぞれ別の組織でありながら、実はお互いの存在が無いと役割が果たせないです。

骨は一つ一つが勝手に動く事は出来ません。全身に約200個の骨がありますが、全てその周囲に存在する筋肉たちによって動きが誘導されます。身体の中央に構える『背骨』は26個の骨が順番に連なっています。

積み木を26個そのまま積む事はできますが、曲げようとした途端にバラバラになってしまいますね。

骨は軟骨という組織で一つ一つ繋がっています。それは柔軟性のあるクッション材の様なものです。

その為に腰を屈めたり、反らしたりする事ができるのです。

さて、骨と筋肉の組み合わせで一番纖細な動きが出来るのはどこの部分でしょうか・・・？

それは『手』です。手には手首を含め29個の骨があるんです。骨と言っても細長いものばかり

ではありません。豆や月や舟の形になぞった名前が付けられている様々な形が上手く組み合わさっ

ている事で相当に複雑な動きが出来るような仕組みになっています。足の骨も似たような数で構成されていますが、動きの範囲と複雑さに於いては手には敵いません。しかし強度で言えば足・足首の方が強いですね。何と言っても全体重を二本の足で支えているのですから・・・。29個の骨達はそれぞれ軟骨で連結されているからこそ自由な動きが可能になります。しかし、その軟骨に変化を起こしたらどうなるのでしょうか？皆さんは指を開くときに『カックン』と引っ掛かりを感じた事がありますか？ わたくしはそれが気になって困っていた時期がありました。何か嫌な病気かな？治るのかな？治らないのかな？ピアノが弾けなくなるかしら？と不具合がある時期はずっと不安でした。 その原因と治療方法は次回にお伝えします。



## 教えて！薬局長 2017-3

Q. 先月は『お薬手帳』の始まりとその意味合いを教えて頂きました。  
そのお薬手帳を持ち歩く事がないので、急な時に困りますが・・・。



医療受診が日課になっている場合は、保険証と共に常時バッグに入れて持ち歩くのが習慣になっている方が増えたとうかがいます。一方では、急に具合が悪くなったり、ケガをした時にお薬手帳が手元に無い、あるいはずっと以前に作ったまま何か月も医療機関にかかっていないので、存在すら忘れているという方もあると思います。

その場合は勿論新しく手帳を発行することができます。また『かかりつけ薬局』としてお薬の管理を一本化している方は薬に関する情報が全て残っているので、医師からのお問合せがあった場合には責任を持ってお答えする事ができます。（医療連携の一端です！）

また病気の診断の為に検査をする事が多くあります。その時に使う薬剤がその患者様にとって安全かどうかの確認をする為にも、日頃使っている飲み薬、外用薬などを知っておく必要があるのです。もし『お薬手帳』の管理が面倒であれば携帯電話のメモ欄に体調と処方された薬を記録しておくのも良いと思います。紙に代わり携帯電話が『電子お薬手帳』として普及するのも時間の問題になっています。



ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

### 《今月の川柳》



お正月はおせち料理、節分で恵方巻き、雛まつりには雛あられやら甘酒やらと、毎月毎月、なにやら理由付けして食べてしまう事が多くなりました。そりやあ、なかなか痩せる事が出来ない訳だと思う、毎日です。

### うぐらく本舗りはびり屋

伊藤 康彦

編集後記：もう冬も終わりというのに安くなっていたので「湯たんぽ」を購入しました。

最近の湯たんぽはプラスチック製で軽く、朝まで暖かさが続き、持ち運びの取っ手がついていて扱いも楽。今まで足が冷たくて、寝る時には靴下を覆っていたので、この暖かさは想像以上でした。早く買えば良かったと思っています。

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

# 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！

2017年4月号 VOL.136

第3回

## いきいき暮らしの 知 恵 袋



管理栄養士の資格を持つ  
谷口ケアマネジャー担当の  
A様からの知恵袋です。

### 無駄なく野菜を使い切るための工夫！



イメージ写真

自然の恵みを上手に  
利用して健康作りに  
お役立て下さい！

一人暮らしや、少人数のお宅では、買ってきた野菜を使いきれずに困る事があるかと思います。無駄にせずに、有効利用できるコツを教えて頂きました♪

A様が干し野菜を始めたきっかけも、お料理に使い切れなかった野菜を『もったいない』と思い、ベランダで干す様になったそうです。

道具の網は100円ショップで購入なさいました。

天日干しにする種類は主に椎茸・白菜・エリンギなどですが、季節によっては柿やみかんの皮を干して、お手製のぬか床に入れているそうです。

干し野菜のお料理のコツは、水で戻し、適度にしんなりしたら野菜炒めにして召し上がるそうです。冷凍保存するより味が濃くなり大変美味しいそうです。

～～～簡単干し野菜の作り方～～～

・野菜は洗って、水気を切り、必要があれば輪切りなどにカットし、後は網やザルなどの上に並べて干すだけ！お天気の良い乾燥している日に干しましょう。

・干し野菜にすると余分な水分が抜けて野菜の旨みが凝縮されますし、日持ちがいいのと、旨みや香り、栄養が増すので、何重にもお得になりますね。

《干し野菜に含まれる栄養素》

- ①ビタミンD→骨を強くしたり風邪予防が出来ます。
- ②ビタミンB群→エネルギーを作るのに活躍します。
- ③カルシウム→骨や歯を作ります。
- ④ナイアシン→エネルギーを作ります。



★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！！★

継続は力なり！！

10年続けて増え元気！！

### らくらく本舗りはびり屋 のご紹介-3

今月は、ご自宅での施術とリハビリをお続け頂いた結果、何と10年間『要支援』のまま一度も『要介護』の認定にならずに済んでおられる方の事例をお伝えいたします！！

《ご紹介ケース》 I様 女性 88歳 平成18年～現在まで10年4か月ご利用頂いています。

・右大腿骨頭壊死による人工関節置換術施行・骨粗鬆症・高血圧症・筋力低下で歩行が困難です。長期間、股関節及び膝関節の屈曲制限があった為に関節の拘縮があり、立った時のバランスが悪く、下半身だけでなく、上半身にわたり、全身の筋肉の強さが強く、足全体の浮腫みもあります。

訪問時にはまず『マッサージで全身の血流循環』を良くします。続いて『股関節、膝関節のストレッチ、可動域を広げる訓練』を行います。骨粗鬆症が進行している為、力強い施術は行いません。

この様に、決して無理をせず、ご本人の状態にあった運動療法を取り入れています。

『らくらく本舗りはびり屋』は主治医の同意書を得た上で、手技療法と理学療法、そして傾聴の合わせ技でご高齢者の自立支援に大きな成果を出しています！



TEL 5665-1370

## からだの仕組みを考える-4 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子



ご自分がしたい事を実現させる為に、不具合の原因を探ること。

日常生活がより円滑になる為の解決策を見つけて参りましょう。

さて、以前わたくしが体験した左手の指の『カックン』という音と引っ掛けかりですが、これは『狭窄性腱鞘炎』『弾発指』通称『バネ指』と言われるものでした。一般的に言われている症状は指の曲げ伸ばしに引っかかりがある（スムーズに曲げ伸ばしできない）、伸ばそうとするとバネが弾けたように勢いよく伸びる、指の付け根部分に腫れや痛みがある、指が一定の角度で曲がったまま伸びないなどですが、痛みの程度は人様々です。

指の曲げ伸ばしは、指にある腱（けん）をヒモに例えれば、その調整で行います。また指の腱（屈筋腱）には、腱（ヒモ）が浮き上がらない様にする為に韌帯性腱鞘（じんたいせいけんしょう）という筒の様なものがあります。指や手の使い過ぎでその部分に炎症がおこると、『腱鞘炎』という診断となります。ひどい状態になると、上記にお示しした様々な症状が現れます。軽いうちは、テープングやベルトなどで患部を固定し安静を保つ事が治療になります。それで治まる事もありますが、痛みが強く日常生活で支障が出る場合や、痛みが無くても特に指先を頻繁に使う仕事をしている人にとっては大変困ります。わたくしの場合、たった1回の注射を打って頂いただけで数日後にはすっかり症状が消え去り、半年以上再発もしていませんし、パソコンの操作も、ヘタの横好きのピアノの練習にも支障がありません。注射はほんの一瞬でした。ただその治療で効果が無い場合には外科的手術が適応になります。炎症が進み、分厚くなった部分を削るのです。一般的には手術も日帰りで出来る様です。この症状を発症する人は指先の細かい動作を繰り返す人、中・高年で特に女性に多いと言われています。なるほど、わたくしはこの要件に全て当てはまります。中高年と性別はどの様に努力をしても変えられません。再発防止のために、手指の動作の負担をどう軽くさせられるか、色々な工夫をしながら気をつけています。



## 教えて！薬局長 2017-4

Q. 電子お薬手帳って便利そうですね。誰でもすぐに使えるのでしょうか？ どういう仕組みなんでしょうか？

電子お薬手帳は主にはスマートフォンやお財布に入るICカードを利用します。いつも持ち歩く物にご自身の情報を一元化するので、いざという時に役立つ可能性が高いというメリットがあります。また専用の設定をする事で薬を飲む時間をアラームで教えてくれたり、家族間の情報を共有できる機能もあります。お子様やご高齢者の服薬確認などには役に立つと思います。ただし、来店時に紙の手帳を一時お預かりするのと同様に、携帯電話に記録しているお薬情報を薬局側のパソコンに移動する為に、一度薬局側がお預かりする必要があります。しかし開発メーカーが多数あり患者様が使っているメーカー全てに薬局が対応しきれないのが現状です。更に高齢者の方は携帯電話でもスマートフォンでない場合があるので、いきなり全てを変更する訳にはいかない現状があります。

ただ、各企業や国の施策によりメーカーが異なってもデーターの移行がスムーズに行われる開発が進みつつあります。情報をいつでも共通して入手できる仕組みつくりは優先課題となっています。使い勝手が良い電子お薬手帳が普及するまでは、**当面『紙のお薬手帳』の活用では非ご自身の健康管理にお役立ていただきたいと思います。**

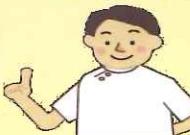
ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



うぐく本舗りはびり屋

伊藤康彦

### 《今月の川柳》



「ランニング 始めるまえに ウオーキング」  
寒かった冬も過ぎダイエットを兼ね、ランニングを開始しました。しかし、以前東京マラソンのトレーニング時の体験から、最初から飛ばしてランニングするのは無謀で、まずはウォーキングから行います。歩くだけでも恐ろしい筋肉痛に襲われますから。

編集後記：この春、近所の友人が退職を機に第二の『人生の楽園』を求めて田舎暮らしを選び移住しました。今度は部屋から海が眺められるそうです。うらやましいなと思いながら我が家の窓の下を見ると仙台堀川公園の桜がほんのりピンク色になっていて、私はこんなに桜が美しい江東区で『楽園』探すことになります。

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

# 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！

2017年5月号 VOL.137

第4回

## いきいき暮らしの 知 恵 袋

今回は林ケアマネジャー担当  
の○様からの知恵袋です。

チラシで簡単・エコなゴミ箱！

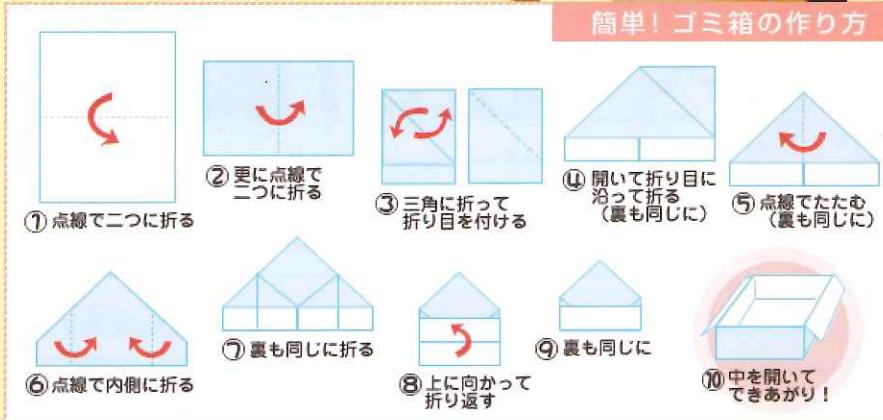
○様は折り方を教えてもらったのがきっかけで、折込広告をそのまま捨てるのはもったいないし、手の運動にもなるからと、テレビを見ながら、またラジオを聴きながら作っているそうです。

無理して「折らなくちゃ！」と思わず、暇な時間にノルマを決めずに気楽にやるのが長く続けられるコツだそうです。（見習いたいです♪）このまま捨てられるので、台所や食卓にいつも置いて使っていらっしゃいます。（生ゴミや野菜クズの水分も吸ってくれるのでいいですね♪）

沢山出来たら皆さんに配って喜んでもらえるので、達成感もあるそうです。（会社にもおそらく分け合って頂き、使わせて頂いています。感謝♪）



林ケアマネジャーから～～☆  
「2つの事を同時にすることを『デュアルタスク』と言います。認知症予防にとても良いと昨今大変注目されています。例えば、歌いながら体操をする。散歩をする時に簡単な足し算をする。これらと同じ様に、○様のゴミ箱作りも『～ながら～』を実践されていると思います。」



★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！！★

## らくらく本舗りはびり屋 のご紹介-4

今月は、お一人暮らし・交通事故・骨折・入院・手術という大変な状況を乗り越えて、

今ではとてもお元気にお過ごしになっておられる N様 女性 85歳のご紹介です♪

平成21年から現在まで  
8年間ご利用頂いています。

《ご紹介ケース》 平成21年にご依頼を頂いた際には変形性膝関節症からくる不具合がありました。その後平成25年に交通事故に遭われ左の大腿骨を骨折し、入院・手術・リハビリを得た後の約3か月後に退院しました。元々お一人暮らしのN様は、海外在住のご家族が帰国するには困難である為に、特別養護老人ホームに入所する事を考えたそうです。実際に退院直後は、床に敷いたマットレスから立ち上ることが出来ず、全面的な介助が必要な状態でした。しかしご本人の努力と気力の元に自宅でのリハビリを続けた結果、床からは介助なしで立ち上がりが出来る様になりました。今ではホームに入所の予定は全くなく、筆ペンを習ったり、お得意な料理を作り、ご近所にも振る舞いながら前向きにお一人暮らしを謳歌しております。✿らくらく本舗の施術メニュー✿ ①膝関節周囲と下腿の痛みと攣れを和らげるマッサージ②膝関節・股関節の可動域訓練③大腿四頭筋やお尻の筋力トレーニング

ポイント！！ まず痛みやしびれなど不快で辛い症状を緩和後にトレーニングに移ります！！ TEL 5665-1370



## からだの仕組みを考える-5 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子



「見る・聞く」この事は普段は無意識に、自然に行われている事です。

でも当たり前でなくなる時期が必ずやってきます。さてどうしてでしょうか？



人間の身体の働きの中に『感覚器』という分類があります。

視覚や聴覚は異常があると直ぐに感じる代表的な器官であり、安全に生活する上で不可欠なものだと言えます。

赤ちゃんは生まれてしばらくすると音のする方へ顔を向け、親が笑顔でのぞき込むと目を合わす様になります。

音が鳴りカラフルな玩具が多いのはこの生後2~3ヶ月の間の視覚・聴覚の発達に大きな影響を与える為です。

目は光を通して、フィルムの役割をする網膜に画像が映されます。左右にあるのは立体的に見る為です。眼球には光の絞りを調節する瞳や厚みが変化する水晶体というレンズ、そしてそれを動かす眼輪筋という筋肉があります。このレンズが年齢と共に濁ってくるのが『白内障』という病気です。最近は日帰りや短期の入院で手術が出来る様になりました。また、近視・遠視・乱視・老眼などなど、人によって水晶体の屈折率が違います。その度合いによって眼鏡の種類やレンズの選択が変わってきます。眼鏡やコンタクトレンズで見える様になる視力を矯正視力と呼びます。例え分厚い眼鏡であっても、矯正視力が良ければ視機能は十分にあると言う事になります。ただし、物を写すフィルムにあたる網膜に病気を起こすとどんなに高価な眼鏡でも矯正できなくなります。昔のカメラを思い出してみましょう。一度光に当たり、傷をつけたフィルムでは綺麗な画像には仕上がりません。フィルムがダメならレンズをニコンやキヤノンの最高級品に変えてダメなのと同じです。さてカメラのフィルムに例えられる網膜が痛む原因は眼底出血や黄斑変性症というものが代表的です。ではなぜ出血を起こすのでしょうか？ 高血圧や動脈硬化症は極一般的な病気ですが、治療をいい加減にしていたり、治療しないまま放置すると脳出血と同様に、目の血管が詰まって破裂する事があります。また糖尿病性網膜症という名前がある通り糖尿病が進行すると視力が低下する事も良く知られています。目は身体の一つの部品でもあり、しかし全身と深く関わりを持っている重要な器官であるのです。つづく



## 教えて！薬局長 2017-5

Q. お薬手帳のことは良く解りました。アノ～・・・初めて行く薬局でアンケートを書く様に言われますが、お薬手帳があっても書いた方がいいんですか？

調剤薬局には安全にお薬を飲んで頂く為に必要な情報を収集する役割があります。そこで待ち時間を有効活用しながら、初回問診票（アンケート）に記入して頂くお願ひをしています。アレルギーの有無・薬によるトラブル・既往歴や嗜好品、お仕事の内容や日常生活の過ごし方について多くの項目がありますが、これらには全て理由があります。

薬や食物、花粉や金属のアレルギーや喘息、アトピーなどを確認をする事で、飲むと危険なお薬が解ります。また既往歴が何故関係あるかと言うと、胃潰瘍や喘息の発症があった患者様には、禁忌とされているお薬が沢山あるからなのです。例えば歯科受診で痛み止めを処方された時にこの情報が無ければ、服用により再発したり症状が悪化する危険があります。併用薬の確認は、お薬手帳でも確認できますが、改めて初診時にはきちんと薬剤師に伝えておくと、お薬の整理がしやすくなります。これはお身体にとっても、経済的にもメリットがある事です。ではなぜ嗜好品まで確認する必要があるのでしょうか？

食品や嗜好品は薬との相性の良し悪しがあり、様々な相互作用が起こるからなのです。

この続きは来月に詳しくお伝えしましょう。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

《今月の川柳》



話題のこの言葉「忖度」。辞書には「他人の気持ちをおしはかる」と「推察」となっています。私も初めてこの言葉を知った次第です。意味だけを考えれば、とても人の気持ちを気遣った良い言葉だと思いますが、二コースでは・・・？ 良い忖度のできる人でありたいですね。

うぐく本舗りはびり屋

伊藤康彦



編集後記：先月号でご紹介した「干し野菜」。早速エリンギで試してみました。手で縦に割き普通のザルにのせて朝から夕方まで結構水分が抜けます。オリーブオイルで焼いただけですが、食感も楽しめて旨味が凝縮してとても美味しかったです。お薦めです！ 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

「忖度（そんたく）」は もはや今年の

流行語

# 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！

2017年6月号 VOL.138

第5回

## いきいき暮らしの 知 恵 袋

今回は訪問介護事業所「あっとほ～む」  
サービス提供責任者の竹内から  
ご紹介させて頂きます♪



私が担当のA様のご主人様は  
奥様の為に色々な便利グッズ  
を手作りされています！

### 便利グッズその1 <塩ビ管を利用！>

A様は左側に麻痺があり、室内は杖で歩行されています。杖は倒してしまって動きが取れません。倒れない置き場所として、筒を上手に取り付けていらっしゃいます。



### 便利グッズその2 <指サック利用>

『マジックハンド』は床に落ちた物を拾うのに大変重宝しているそうです。先端に事務用指サックをはめる事で、紙の様に薄いものでも拾える様に工夫されています。（この発想はスゴイです）奥様思いの愛情が伝わってくる素敵なおアイデアですが直ぐ取り入れられますね。



ご購入ご希望の方はヒロ薬局介護  
サービスまでお問い合わせ下さい ●

室内で杖をちょっと置く場所にお困りではないですか？既製品でこんな商品もあります



壁に貼るタイプ  
500円～(税抜)



テーブルに置く  
タイプ  
1,000円～(税抜)



杖に取り付ける  
タイプ  
900円～(税抜)

★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！！★

## らくらく本舗りはびり屋 のご紹介-5

デイサービスで行っているリハビリを、自宅でも復習して欲しい！！！

デイサービスすまーと  
のご利用者様のリハビリ  
相談も行っています！！

らくらく本舗りはびり屋の仕事は、基本的には自力での通院が困難な方々へ訪問によって施術やリハビリのお手伝いをするものです。中には「デイサービスでリハビリを行っているから、自宅ではやらない」と仰る方があります。

せっかく身体を動かして、筋肉量も増える良いチャンスを逃さない様に、機械や道具が無くてもできる『簡単体操』『ストレッチのコツ』『自宅にあるものでできる運動』などをデイサービスの場に伺ってお一人お一人のお身体と動作を見せて頂きながら アドバイスをさせて頂いています。「だんだん良くなっているけど、もう少し動けるようになりたい」「家に帰ると楽をしてしまう」とそれぞれの想いや状況を詳しく伺う事で、『私独自のリハビリメニュー』が出来上がります。元気で好きな事に励んで頂く為に今後もお手伝いして参ります！！

TEL 5665-1370





眼の検査で全身疾患（身体の異常）が見つかります！ 目は身体の窓口

66

健康診断や定期検査で血液検査を受けた経験はどなたにもある事だろうと思います。

注射器1本の血液から様々な診断基準となる検査が出来ます。医学の進歩と同時に、検査機器の開発の素晴らしさが日本が長寿国である事を支えていると言っても過言ではないと思います。

血液がドロドロしている（血液が流れにくい状態）とか貧血気味だと、検査の結果（数値）から判断されても、ほとんどは自覚症状は無いものです。血液の流れが悪いと一生懸命に血液を送り出そうとして、心臓というポンプがいっぱい動かざるを得ないので高血圧症という病気に繋がってしまうのです。

糖尿病や、高血圧をきちんと治療しないと血管がもろくなります。もろくなると、ジワジワと血液が染み出る、または血管が本当に破裂すると大出血をする事になります。目で言えば『眼底出血』脳なら『脳出血』というとても怖い病気を引き起こしてしまう事になります。実は血管の様子が肉眼（顕微鏡）で確認できる唯一の器官が『眼底・網膜』なのです。眼底を見る為には、光彩という明かりの調整をする目の絞りを散瞳剤という目薬で開いてから顕微鏡を通して血管の状態を観察します。血液の流れが順調だと、動脈が歪んでいたり、詰まって血液の通り道が悪い・・・などは眼底検査により内科的な病気の疑いがある場合には眼科の先生と内科医とが連携を持ちながら、一つ一つの疑いを晴らしたり、診断と治療方法を決めていく事となります。

近視や、遠視などの屈折の調整はメガネやコンタクトレンズ、最近ではレーザー手術で視力を回復する事も可能になりました。しかし自覚症状がないまま進行する内科的病気を早く見つけて、大事な健康を損なう事の無い様に、また命の次に失う怖さを感じると言われている、大事な大事な視力を低下させることの無い様に、ある年齢を超えた後、内科の検査と共に、眼科の検査をお受けになることをお勧めします。



## 教えて！薬局長 2017-6

Q. 薬局で書いているアンケートの質問には、色々な意味があるそうですね。  
今回は『嗜好品』とお薬の関係について教えて下さい。

《今月の川柳》



「梅雨時は ツユだくが好き 牛丼は！」

これから梅雨時期に入り、だるい日が続きます。  
そんな気分を吹き飛ばすには、ツユだくの牛丼と生卵ですかね。  
しっかり食事を摂って、栄養補給してこの季節を乗り切りましょう。  
もちろん、野菜も忘れずに食べましょう。

うぐくらはびり屋

伊藤康彦

なぜ薬剤師が初診アンケートで『嗜好品』についての質問をするのか？その理由をお伝えしましょう。

そもそも、嗜好品とは、栄養の為に摂る食品ではなく、風味や味、摂取時の心身の高揚感など味覚や臭覚を楽しみ、好みで飲食される食品・飲料や喫煙物（コーヒー、紅茶、お酒やタバコ）のことを言います。

風邪薬とコーヒーを併用するとカフェインが強く反応し、頭痛や不眠を起こすことがあります。風邪の時にはゆっくり身体を休ませないといけないので、眠れなくなるのはいけませんね。頭痛が風邪の症状から起きているのか、薬の影響なのか解り難いのは困ります。また、お酒と薬と一緒に飲むとなるでしょうか？

晩酌を習慣にしている方は、お酒と薬と一緒に飲んではいけないと思い、お酒を優先する場合があります。

本来は止めるのはお酒の方ですね。体調不良の時の飲酒、回数を守らない服薬で治療の成果が

上がらない場合、真実を知らないと、処方したお薬の量や種類で効きが悪いと判断され、もっと強い薬や、量が増えることがあります。患者様の生活スタイルを伺い、出来るだけその方にあった服薬指導、生活指導に繋げられる為にアンケートには正しい情報を記入頂きたいと思います。

ちなみに、一般的にお酒と薬と一緒に飲むと薬が効き過ぎて意識障害が起ったり、お酒と薬を分解する肝臓に負担がかかり、代謝が遅れます。『お酒と睡眠薬の併用』は身体機能の悪化と生活やお仕事の質が落ちると覚えて下さい。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



編集後記：今回も前月号でご紹介した「エコごみ箱」を作りました。たくさん入ってくれるチラシはもったいないと思っていたので、いろいろ活用できて何だか得した気分です。

冬になったら絶対みかんの皮入れに活躍しそう。あっとほ～むのご利用者様からも『早速作ってみました』とのお話を聞いて嬉しくなりました。 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！

2017年7月号 VOL.139

第6回

## いきいき暮らしの 知 恵 袋

今回も訪問介護事業所「あっとほ～む」  
サービス提供責任者の竹内から  
ご紹介させて頂きます♪

Y様は93歳。  
お一人で暮らしていらっしゃいます。  
編み物がご趣味で、お部屋のいたるところに作品が  
飾られています。時間があれば細かい編み物の作業  
をされるのが楽しみだそうです。  
また、写真のようにパソコンもお得意で、インターネットは勿論、姪御さんとスカイプ（パソコン同士  
の無料通話）でお話しされているそうです。



プリンター



パソコン

マウス

静電気を防止するために  
緻密な図案のレース編みで作られたカバーです。柄違  
いで2種類揃えてあります。編み目の計算からご自  
分でなさり、毎日作業されると2~3日で  
できあがるそうです。



★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！！★

◆◆生活の不活発は足腰と脳の低下に繋がります◆◆

### リハビリ型デイサービスすまーとのご利用成果！

人と会う事が脳トレ！  
筋力アップと共に脳トレ  
するから元気になってく  
るんです(^^♪

『デイサービスすまーと』のリハビリは、短時間で集中的に手、足、クビ、腰などの動かしにくかった各部位に柔軟性を呼び戻し、ご自身の体力、筋力に合わせた負荷をかけて取り組むマシーン運動により、ゆっくりながら、確実に成果を上げています。

- ① まずは、笑顔で！…笑顔は健康の源です❤️ そして若返りの源です❤️
- ② 声を出し合って！…お腹の中から声を出す事で肺の機能も上がりります❤️
- ③ 程よい空間の中で！…参加者の皆様と一緒にメニューを取り組めます❤️



仲間がいるから自分も頑張れる！！ 話をする事、身体を動かす事で生活に対する意欲が  
沸いて来て、『やってみよう！！』と目標を立てて活動出来る方が増えています♪♪♪

リハビリ  
テクニクン デイサービス  
**すまーと**  
TEL: 6666-8571



## 耳の不思議発見！？ 耳たぶの役割をご存知ですか？

先月までは『眼』のお話を伝えました。さて、目と並んで顔の両側に位置する耳について学んでみたいと思います。改めてですが、耳の役割は音をとらえる事です。音により危険を察知し、言語を習得してコミュニケーションを取る為に大事な働きをする器官です。またその他に重要な役割があります。それは身体の平衡感覚をつかさどる働きです。ですから障害が起こるとフラフラしたり真っすぐに立っていられなくなることがあります。

耳が両側にあるのは、音を立体的に聞き取ったり、バランスを取る為なのですね。



さて、耳を大きく仕分けすると「外耳」「中耳」「内耳」となります。「外耳」は外に見えている部分だけでなく、耳の穴と言われる外耳道（鼓膜まで続いている）を含めたものを示します。

耳たぶ（耳垂）が大きい人には金運があると昔から言われていますが、本来の役割は音の大元である空気の振動を集め、外耳道を通り、鼓膜に届ける為にあるのです。音や声が聞き取り難いと、自然に耳元に手をあてて、音が耳に集中するようなしぐさをするのも理に適っています。ちなみに、女学生の制服として有名なセーラー服の四角い大きな襟は、イギリスの海軍の制服が由来になっています。甲板上で風などの影響によって音声が聞き取りにくい時に襟を立てて集音効果を得たと言われています。また、音がどの方向から入ってくるのかを脳が判断するにも一役買っています。そうそう、音は耳で聞くのではなく、振動を脳に伝えて、脳がどんな音で、どの位置で鳴っているのかを判断するのです。眼と同じで耳は精密部品であり、司令塔は脳だと言う事が解ります。そしてもう一つ、身体が熱い時は放熱し寒い時には血管を縮めて熱を逃がさない様に体温を調節する働きもしているのです。次回は中耳に関してお伝えします。



## 教えて！薬局長 2017-1

Q. わたしは、不足している栄養素をサプリメントで補っています。『嗜好品』同様にお薬と注意点について教えて下さい。

サプリメントは健康補助食品に分類されるもので、医薬品の様に『効果・効能や副作用』などを科学的に立証する実験や考察に関しては全てメーカーに委ねられています。食品と言えども、成分によっては、必要な薬の成分の吸収や効果を下げたり、過剰な働きが起こる事が場合があります。健康食品の包装には栄養成分表示があり、まずは確認をするとと思いますが、「本当にこの健康食品が必要かどうか」ご自身の食生活を振り返ってみる事が大事だと思います。

また、表示にその成分の含有量が表示がない製品は、有効性も安全性も分からぬ製品だという可能性があると言う事は厚生労働省のHPにも記されています。

一般的に知られている組み合わせでは、血液サラサラのお薬（抗凝固剤）を服用している方がビタミンK（青汁やクロレラ）と一緒に摂ると薬の効き目が悪くなり、血栓が出来て重篤な症状を引き起こすことがあります。青汁やクロレラはいかにも身体に良さそうな健康補助食品ですが、慎重に利用したいものです。また抗生物質を服用する時には、鉄やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類と一緒に摂ると効果が減ります。抗生物質を処方される際には、普段どんなサプリを飲んでいるのかを思い出して医師や薬剤師にお伝え下さい。正しい理解により早く治療効果を得る事が大事ですね！



### 《今月の川柳》

頂上の絶景知らぬ富士詣（ふじもうで）  
今日は七月に山開きする富士山を、「富士詣」と言う季語を用いて俳句にしてみました。何年か前に一度だけ友人と富士登山しましたが、あまりに大変で八合目までしか登れなかつた悔しさを詠んでみました。

### くくく本舗りはびり屋

伊藤康彦

# 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！

2017年8月号 VOL.140

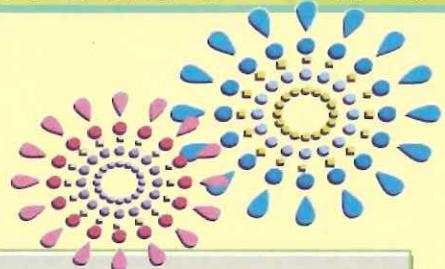
第1回

## いきいき暮らしの

知

恵

袋



今回はこわ～い熱中症にならないための水分補給のコツをご紹介させて頂きます♪

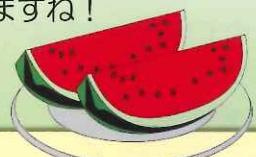
### こんなときは要注意！脱水症のサイン

- ❖ 口の中や唇が乾燥している
- ❖ 脇の下が乾いた状態
- ❖ 手の甲をつまんで持ち上げて放しても戻らない
- ❖ 親指の爪を白くなるまで押して放しても色が戻らない
- ❖ ボーッとしたり、うとうとしている状態が続く
- ❖ 食欲が落ちたり、頭痛、こもり熱がある

ペットボトルをいつでも手の届くところに置いてこまめに飲めば飲んだ量もわかります。特に寝起きの水分補給を忘れずに！！



「すいか」や「桃」「梨」など水分の多い果物を食べやすく一口大に切って冷蔵庫に入れておけば、いつでも食べられますね！



### 所長からのアドバイス！！

喉の渇きに気づきにくい方もいらっしゃいます。脱水症になる前に、ポカリスエットやOS-1などをこまめに飲むことが一番ですが、周りから「水分取ってる？」と何度も言われると「飲んでるわよ！」とつい反発したくなりますね。ご自分のお好きな飲物や食べ物、ジュースやゼリー・果物、また調理にスープ類を増やし、自然に水分が取れる工夫をなさるといいですよ！ あっとほ～む 前嶌寿美江

### クーラーを利用しましょう！

水分補給と共に、室温と湿度のバランスが大事です。クーラーを上手に活用し、身体にこもる熱を蒸発させましょう。大切な命を守る為に！



食事からも、もちろん水分を取ることができます。食欲がなくても汁物やスープ、お粥などで補給ができます！



★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！！★

### リハビリ型デイサービスすまーとのご利用成果：

??? ホントに効くの？ 脳トレの効果とは ???

脳トレーニングとは、脳の記憶や機能、学習能力など頭を使ってトレーニングを行う方法で、脳の活性化の他に老化防止に役立つとも言われています。

ただし、脳トレを有効に行う為には、言われた通りに復唱したり、同じ事を無意識に作業のように続けるのではなく、あくまでも楽しみながら、自分で考えながら行うことが重要で、少しでもストレスを感じると意味がなくなってしまいます。

歳を重ねても色々な事に关心を持つ事が『脳トレ』の基本です！

- 効果的なトレーニング内容
- パズル ●計算（暗算） ●文章の読み書き
- 囲碁やオセロなどの卓上ゲーム
- 今までやっていた趣味の再開
- 他人とのコミュニケーション
- ご自身で関心がある事から始めてみましょう

すまーとでは、手・足・腰のトレーニング・リハビリと同様に『頭の体操』がとても重要だと捉えています。毎日《今日は何の日？》のコーナーでご利用者様に過去の出来事を思い出す事と、新しい情報を得て頂く取り組みを続けています！

リハビリ  
デー  
サービス  
すまーと

TEL : 6666-8571



## 中耳の役割・・・鼓膜と小さな骨たちが内耳に音を伝えます♪

耳の外側から奥に向かうと『鼓膜』にたどり着きます。鼓膜の奥にある『鼓室』という空気で満たされている部屋と、咽頭に繋がる耳管があり、それらを『中耳』と呼びます。「鼓室」には小さな骨が3つあります。耳の外側から ①ツチ骨 ②キヌタ骨 ③アブミ骨 と名前がついています。面白い名前ですね。これらは骨の形から命名されたそうです。

ツチ骨は木槌、キヌタ骨は砧（紙を作る際に原料を叩く台）でアブミ骨は馬に騎乗する時に足をかける鐙の事です。鼓膜の振動を順番に骨に伝え、内耳まで届けます。そして音を認識する仕組みになっています。

さて、中耳炎という病名は良く知られているかと思います。

鼓膜の奥の部分に菌が入り込んで炎症を起こし、膿が溜まる病気です。痛みも熱も出ます。

意外な事に、菌は耳の外から入るよりも、鼻から侵入する事が多いのです。プールで耳に直接水が入った事よりも、口に含んだ水や鼻から吸い込んだ水に含まれている菌で炎症がおこるのは耳管と鼻が繋がっているからです。

耳管は子供のうちは未だ短く、鼻の炎症に影響されやすいので、赤ちゃんや小児は鼻が出ると中耳炎と一緒に発症しやすいのです。高速エレベーターや飛行機で耳が塞がった感じがする時に唾をのむと治るのは、耳管が開き耳の内部と外部の圧が同じになる為です。鼻と耳が繋がっている事で中耳にあるお部屋の圧と外気圧の調整を保つ働きもあります。ハナを強くかみ過ぎると耳がボーとするのもこの為です。ハナは片耳を押さえて静かにかみましょう。



## 教えて！薬局長 2017-8

Q. 薬局のアンケートの質問内容には色々な意味がある事がわかりました。  
今回は『活習慣を伝える必要性』について教えて下さい。



薬局の初回アンケートに記入して頂く意味はそれぞれお伝えしていましたが、生活習慣についてお聞きするのも大変重要な事です。起床時間、仕事の内容や負荷、睡眠の状態、運動や精密機器の操作の有無、高所での作業があるのかどうか？また運動をしているか、いないか？。しているとすればどんな運動でどの程度の量なのか？ 処方させる薬によっては、眠気や集中力が欠けるといった副作用があり、運動や作業を中止して頂かないと危険な事もあります。病状と治療効果の因果関係も生活習慣により大きく異なってきます。

呼吸器の治療をしている方が、埃っぽい場所や受動喫煙の多い場所で過ごしている事を知っているれば、その環境を少しでも整える事を一緒に考える事ができます。生活習慣病で体重コントロールの為に運動を勧められた方が、歩き過ぎて腰痛や膝の痛みを訴え整形外科を受診し痛み止めを服用するといった事も珍しくありません。またお仕事上どうしてもゴム手袋が手放せず、その手袋で手荒れが起こったという例もあります。薬剤師は薬の説明だけにとどまらず、患者様の生活習慣を伺う事により、なぜこの薬が必要なのかを一緒に考え、薬以外にも色々なご相談に応じ、ご提案をいたします。相談がしやすい薬局、薬剤師を目指して私たちも日々勉強中です。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

### 《今月の川柳》



「いま食べたい 日本もタイでも 名古屋メシ」  
先日テレビで見ましたが、タイの国でもいわゆる名古屋メシがブームだそうです。名古屋出身の私のおススメは手羽先、味噌カツ、味噌煮込みうどん、天むす、ひつまぶし、小倉トースト等々。どれも美味しい、きりがないです！

うぐらぐ本舗りはびり屋

伊藤康彦



# あっとほ～む☆たいはす

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！

2017年9月号 VOL.141

第8回

## いきいき暮らしの 知 恵 袋

今回はティーサービス「すまーと」と訪問マッサージ「らくらく本舗いはびい屋」をご利用いただいているS様をご紹介いたします。

S様はいつも明るくお話しも楽しく、リハビリにも積極的に取り組んでいます。昔からオートバイに乗るなど活動的な一方、趣味で木彫りを続けていらっしゃいました。

『こんなにいろいろな物が作れるのよ…、見て欲しいわ』と、ご自慢の作品を出してきて下さいました。浮き出るような立体感のある木彫りの作品は、繊細な小物から大きな椅子までどれも温かみのある素敵なものばかりです。

次にご紹介したいのは、娘さん達が子供の頃に着ていたスカートやジーンズを使って、写真のような大小さまざまなかわいいバッグにリメイクされていることです。「すまーと」に行かれる時にはいつも持って来られていて利用者の皆さんにも好評です。

今はご病気のために、少し手足が不自由な為に『疲れるけどね！』とおっしゃいますが、彫刻刀を握ることが楽しく、励みになっているとの事です。出来ることを少しずつ続けていらっしゃる事は大変素晴らしいと思います。

手は「第2の脳」とも言われ、細かく指先を動かすことは脳に刺激を与えて活性化につながりますが、S様はまさにそれを実践されています。これからの作品も楽しみです。

らくらく本舗いはびい屋 松井一之



中に物が入る小テーブルとマガジンラック。素敵に整理整頓ができます♥



最新作の木彫りの壁掛けはディズニーが大好きなS様ならではです♪



娘さんのジャンバースカートがバッグに変身！  
持ち手も手作りです！

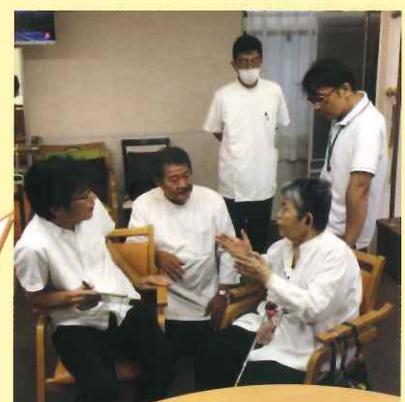


上下2段の引き出しになっています。  
大作ですね♪

## リハビリ型ティーサービスすまーとのご利用成果！

★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！★

理学療法士や鍼灸、あんまマッサージの資格を持った面々が、ご利用者、お一人お一人のご要望を伺い、身体機能の向上について、更なる可能性を見つける『すまーとチ・リハビリ会議』を行っています。ティーサービスで練習した運動療法をご自宅でも復習して頂ける様に、具体的なアドバイスが行われています。そして、リハビリの目的を改めて確認しながら、『出来る事』を見つけ、『しない事』にも目を向けています。する事としない事の判別が出来ると、気持ちの整理が出来ると共に、出来る事への意欲が高まります。



リハビリ  
テーション  
ティーサービス  
**すまーと**

TEL : 6666-8571



## 内耳とは・・・・『聴覚』と『平衡感覚』を担う重要器官です

さて、耳の構造もいよいよ奥に参りました。今月は内耳のお話です。

内耳とはその名の通り耳の最も深い所にある、複雑な恰好をした部分を言います。顔の正面で表すと、眼の奥側に位置するほど富合部分に存在します。

役割の一つ目は『聴覚』です。蝸牛（かぎゅう）という渦巻き状の中にはリンパ液で満たされています。音は空気の振動として鼓膜に届き、面白い形の小さな骨達に伝わり、そこで内耳の蝸牛にバトンタッチされた音の信号が脳に伝わり、はじめて人が音と認識する事ができるのです。言葉にすると大変ですが、音を聞き取るって瞬間の事ですよね。人間の身体はどんなスーパーコンピュータより精密です。



二つ目の役割は、**平衡感覚**をつかさどり、身体が傾いたり、倒れたりしない様、姿勢を保つ機能です。これは**三半規管**（さんはんきかん）・**前庭**（ぜんてい）からなっているものですが、『めまい』や『よろめき』の原因がこの部分の不具合に当たる事があります。『メニエール病』という名前を聞いた事があるかと思います。三半規管の中にあるリンパ液が増え過ぎて、浮腫んだ状態になると回転性のめまいが起き、吐き気が伴い、とても苦しく気持ちの悪い症状です。同時に音が取りにくくなる『難聴』も併発する事があります。キーンという高温の耳鳴りが継続的に起こったり、理由なくフワフワクルクルする様な症状があれば、早めに専門医にご相談して下さい。耳垢や異物が混入して起こる耳鳴り、めまいもあるそうです。

何はともあれ、早めの受診で原因を突き止め、早期治療を心がけて頂きたいと思います。



## 教えて！薬局長 2017-9

Q. 私の友人が、『子供を連れて薬局に行くたびに、体重を聞かれる』と言っていました。お薬の量の調整の為に必要なのでしょうか・・・・。

一般的に、小児の薬の量は体重1kgに対し、0.1gとか0.2gなどと決められています。新生児、乳幼児の様に、体重が週毎に増える、月ごとに変化する事で、正しい薬の量を見極める為に保護者の方々に体重を伺っています。ですから保護者の方々は、こまめに体重測定を行って、お薬手帳にメモをなさると安心・安全な医療を受けられると思っていただきたいと思います。薬局では、監査システムを用いて、最善のチェックを行っています。また小さなお子様はもちろん、大人でも心臓病や腎臓病、生活習慣病と言われている方の体重の増減は病気の変化を知る重要なヒントになります。単純に太ったのではなく、水分代謝が上手く行われず、身体中に浮腫みが起きて体重が増えているのを見過ごすと大変な事になります。

体重を知られるのは主治医であっても少々ためらうのですが、正しい治療を受ける為には数値で管理出来る事は出来るだけメモを取りながら、受診の際にお伝え頂く事が良いと考えます。上手な体重コントロールが出来るように、お薬の相談以外にも、日頃から取り組めそうな食事（栄養）や食材のアドバイスを受けると良いでしょう。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



### 《今月の川柳》



「残暑には ウナギを食す 粉山椒（こなざんしょう）」  
まだまだ暑い毎日で、すっかり夏バテ気味ですね。そんな時には奮発して、山椒たっぷりのウナギを食して、暑氣払いしてみてはどうでしょう。豊富なタンパク質、ビタミンA、ビタミンB1、カルシウム、鉄分と優秀食品です。

### よく聞く本舗りはびり屋

伊藤康彦

編集後記：深川のお祭りが終わりましたが、50基以上のお神輿が水をかけられ練り歩く様子は豪快で、周辺は見物の人で埋め尽くされました。かつては担ぎ手も荒っぽくお酒も入り喧嘩が絶えなかったようですが、今では飲酒運転ならぬ飲酒担ぎは禁止だそうです。次の3年後の本祭りはオリンピックの年、盛り上がりそうです。

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！

2017年10月号 VOL.142

## 第9回 いきいき暮らしの 知 恵 袋



今回は訪問介護事業所『あっとほ～む』の前嶌所長より歩行器の使い方の例をご紹介します。

T様は安全に移動する為に、室内で歩行器をご使用されています。ご家族が一手間かけて台を載せ、その上にトレーを置きました。この工夫により、台所で調理したお料理や食器などを、ご自分で食卓へ運ぶことが出来るようになりました。歩くこと、物を運ぶことが同時に出来るようになり、家事や活動の幅が広がりました。道具をその方の生活パターンに合わせてご利用になる好例です。

《ただし、歩行器の種類によっては危険な場合があります。事故防止の為にも事前に福祉用具専門相談員にご相談の上、安全確認を行って下さい。》



歩行器は歩行を手助けする福祉用具です！

歩行器に体重の一部を預けるので、足への負担が軽減でき、身体の姿勢を保ちます。

「自分の足で歩く」ということは、生活の質(QOL)の維持・向上には欠かせません。

『ヒロ薬局介護サービス』では福祉用具専門のコーディネーターが様々な状況を判断し、その方に合った歩行器選びをお手伝いします。

体験型相談室『すまいる♥くらぶ』には実際にお試しいただける歩行器をご用意しておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

介護保険適用でのレンタルも可能です。

## リハビリ型デイサービス すまーとのご利用成果！

★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！★



すまーとでは『個別機能訓練』の成果をより多くの方々に感じて頂きたいと思い、『手足の動きを良くしたい！』『もう少し、しっかり歩けるようになりたい』→『歩ける様になったら〇〇がしたい！』『こうありたい！』というご利用者様ごとの目標に合わせた個別の計画を立て、それぞれのリハビリメニューに取り組んで頂いています。

『個別機能訓練』とは・・・自立の為のトレーニングです♪

立つ、歩くなどの『日常生活動作』や買い物や外出など『手段的日常生活動作』と言われている状況を良く把握した上で、お一人お一人の**残された身体機能**を活用して生活機能の維持・向上を図り、ご自宅で可能な限り自立して暮らし続けることを目的とする訓練です。このトレーニングは同じような目標をお持ちになる方達数名で行う場合や、個別に行う場合があります。

# からだの仕組みを考える-10 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子



眼→耳→鼻 今月からは鼻の造りと機能についてのお話です。

今更ですが、鼻は何に為にあるのでしょうか？一つは息をする為、二つ目は臭いを感じる為です。息は『呼吸器』臭いは『感覚器』と同じ鼻ながら、機能により管轄が異なります。臭い（香り）は生活の中で大変意識されやすいものです。優しく良い匂いは幸福感を感じます。副交感神経が優位に働きウットリ、リラックスさせる効果があります。アロマセラピーはその効果を最大限に活用します。



逆に『異臭』には要注意です。異臭を感じる能力は命を守る事に繋がります。代表的なのが物が腐った臭いです。賞味期限が切れた食品を食べようか？捨てようか？と迷った時に、まず行う事が臭いの確認ではないでしょうか？また、カビや細菌が繁殖しても異様な臭いが発生しますし、最も危険なのがガスの類です。眼や鼻に刺激を感じれば直ぐに危険を察知できます。家庭で使われているガスにはもともと臭いが無い為、わざと『臭い！？』と感じるレベルの臭いをつける事が『ガス事業法』で義務付けられているそうです。

臭い（匂い）と言っても様々な種類がある訳ですが、食事の美味しさを感じるのにも臭覚は重要な役目を持っています。ピーマンや、パセリなど強い匂いの野菜は鼻をつまんで食べると大丈夫という事があります。逆に風邪や花粉症で鼻が詰まっている時の食事は、味も素っ気も無く感じます。何を食べても美味しいのは、鼻の機能が落ちているからなのです。来月は鼻呼吸のお話です。



## 教えて！薬局長 2017-10

Q. 私の祖母が「今日は調子がいいので、薬は飲まない。毎日飲むと身体に悪い」と勝手に飲む時と量を決めています。先生には黙っているそうなんですか？



どんなお薬を飲んでいるかによって、服薬指導は変わってきます。もし痛み止めやかゆみ止めなど一時的な症状を緩和する薬なら、その方法でも良いでしょう。ただし主治医に調整して飲んでも良いと言われている方以外は勝手に量を増減したり、飲む日にちを間引く事は危険です。

特に高血圧、糖尿病、心臓に関するお薬を飲んでいる場合には危険です。外見は一件お元気そうに見えても、血管は目に見えません。症状やお身体の状態に合わせて処方された薬は、一定期間安定的に飲み続けてこそ効果が期待できるのです。血圧の薬は高いから低くする為だけではありません。高い血圧によって痛んだ血管（毛細血管）は簡単に修復できません。加齢と共に硬くもろくなっている血管を守る為にもきちんと飲み続ける事が重要です。

高血圧の治療は他の臓器を守る事にも繋がります。血管は身体の隅々に巡っています。中でも血管の塊の様な臓器が腎臓です。高血圧の治療がおろそかになっていると、

知らないうちに腎臓が悪くなり、血液中の老廃物の分解が出来ず、排泄機能が低下し

手足や顔が浮腫むことがありますので要注意です。自己判断する前に不安な事を薬剤師

にお話下さい。解りやすくご説明をさせて頂きます。 ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



うぐく本舗  
はびり屋

伊藤康彦

《今月の川柳》



紅葉より

朝晩は涼しくなり、すっかり秋めいてきました。  
「食欲の秋」は、新米に秋刀魚、梨、柿、栗と美味しいものが  
いっぱいですね。くれぐれも食べ過ぎにはご注意くださいませ。

食欲先立つ 肥ゆる秋

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：お彼岸にお墓参りに行くと思うのですが、私の父は生前に先祖の墓を改葬して新たに母と二人で現代的でオシャレな納骨堂の契約をして、何度も足を運び「ここに入るるだな」と言っていました。娘二人なので後のこと考えてのことですが、雨の心配もなく花に囲まれたその納骨堂に入ると父の思いを感じます。 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！

2017年11月号 VOL.143



## いきいき暮らしお

第10回

知

恵

袋

今回は訪問介護「あっとほ～む」と訪問マッサージ「らくらく本舗いはびい屋」をご利用いただいているM様をご紹介いたします

『楽しみながら、頭も目も指も使って作品を作り喜んで頂く♪』

95歳のM様のご趣味は「木目込み細工」を作る事です。色や柄を見ながら縮緬の布を選び、型紙に合わせてハサミで丁寧にカットして、手芸用ボンドを使ってシワやたるみが出ないように溝にしっかりと木目込んでいきます。

ご自宅には思わず「かわいいですね」と声をあげてしまう様な、沢山の素晴らしい作品が飾られています。玄関には今年の干支の酉の人形が飾ってあります。毎年干支の人形や根付をいくつも作って、ご親戚やご友人に差し上げて喜ばれているそうです。

もともと手先が器用でしたが、10数年前(80代)に木目込み細工に出会ってから「私の唯一の道楽なの！」と仰るように、この作業をしているといつまでも飽きる事がないそうです。

ひとつひとつがとても細かい作業ですが、視覚、触覚に加え、楽しく嬉しいという良い感情も脳に伝わっているので、いつも前向きにお過ごしになっているということがよく伝わってきます。

今年の夏は少し体調をくずされました。徐々に回復されています。お疲れにならないか心配でしたが、またこうして製作が出来ることが何より楽しく、気力に繋がっているご様子です。

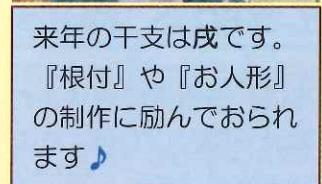
あっとほ～む 所長 前嶋寿美江



今年の干支の酉をパッチワークのように配置して、見事な壁掛けに仕上げ



木目込み専用のハサミとヘラは長い間の愛用品です



来年の干支は戌です。『根付』や『お人形』の制作に励んでおられます♪



## リハビリ型ティーサービスすまーとのご利用成果：

★理学療法士がアドバイザーとしてリハビリを徹底研究しています！★



## 「すまーと」予防プログラム見学会開催！

地域の皆様に支えられて「4周年！」すまーとだからできることをお伝えいたします！

見学会日時：11月 8（水）・15（水）・22（水） 15:00～16:30 隨時ご見学可

『心と体がイキイキ実感！』皆様のお越しをお待ちしております！

水曜の午後は ★要支援の方 ★ご自身で通所できる方が対象です



## 鼻は空気の通り道・鼻毛も大事なんです！

鼻は嗅覚という重要な働きの他に、更に大事な『呼吸』を行う器官です。

何も支障がなければ、口を閉じっていても無意識に鼻で呼吸が出来るものです。普段は何気なく呼吸が出来る人でも、風邪や花粉症など鼻に炎症が起きると口呼吸をしないと苦しくなります。今月は、『鼻』は空気の通り道という観点からお伝えいたします。

息を吸うのは口からでも鼻からでもできますが、どちらが良いのでしょうか？

子供の頃には、口で息をしますが、成長と共に鼻で出来る様になります。鼻には沢山の毛が生えています。これは外から入ってきた空気の中に混ざっているゴミやウイルスを絡めて綺麗な空気だけを肺に送る為です。空気清浄機の様な働きですね。ですから鼻毛は抜き過ぎない方が宜しい様です。

また、鼻は異物に反応してそれを外に出す仕組みがあります。これがクシャミです。

一方、口にはそれらの機能がありません。口呼吸ではゴミもウイルスも一緒に肺に送り込まれてしまい、風邪を引きやすく肺炎にもなり兼ねません。また口での呼吸は、常に口の中が空気に触れている為、唾液が蒸発しやすく、虫歯を増やすなど口腔衛生上良くありません。口臭の原因にもなります。

さて、鼻で呼吸がしにくい人は、もともと鼻腔が狭い、また何らかの炎症で鼻腔内部が腫れている事や内部に出来るポリープが原因だと言われています。更に、直接鼻とは関係ありませんが、口輪筋（口の周囲の筋肉）や頬の筋肉が弱い人も口を閉じにくい為に口呼吸になってしまふのだそうです。いつも口が半開きの人は要注意です。そして周囲に迷惑をかけるほどの『いびき』の原因とは？ 続きは次号でお伝えします。



## 教えて！薬局長 2017-11



Q. またまた、地方に住んでいる祖母の体験なんですが・・・。

『あの薬局は一方的に説明がするだけであまり話を聞いてくれない』と  
こぼしていました。高齢者の心配ごとを聞いて頂けますか？



### 《今月の川柳》



「雑用も 笑顔でかわすと こころ湧く」

会社でも自宅でも、掃除や片付けなどの家事や職場の細かな業務  
も「雑用」と思わず、綺麗に清潔になることが嬉しいと思えば自  
然に笑顔になれるというものでしょう。

うぐうく本舗いはびり屋

伊藤康彦

医療にかかわる人たちは、患者様の病状やどんな生活をなさっているのか？不便があるのか、無いのか？など健康管理の一環として色々な事を伺うのが基本です。その為に初診アンケートに多くの項目があるというお話を以前にしたと思います。しかし、同じお薬を続けて処方されている方には、薬の効能や、副作用、飲み方の説明をし、「お変わりありませんか？」という投げかけだけしてお帰り頂く事があるのかも知れません。特にご高齢の方からは、若い人の説明は早口で解らないというお悩みを伺う事もあります。また沢山の患者様が待合室でお待ちになっていると、聞くのが悪いと遠慮をされる方もおられます。確かに薬剤師が忙しい雰囲気で、硬い表情をしてお相手をすると更に話しにくいと思います。ヒロ薬品には薬局だけでなく、介護の部門の専門職が在籍していますので、ご高齢者に接する時の留意点、配慮が必要な事など、お互いに勉強をして、出来る限りその方に解りやすい言葉を選びながらお話を伺い、ご説明する様に心がけています。まだ不十分な場面が多いので、もっと患者様の立場に立って薬剤師としての約役割を果たさないといけないと私は思います。貴重なご意見ご質問を有難うございました。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



**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：今月もご利用者さまの素敵な手作り作品をご紹介しました。皆さん、指先の刺激が脳の活性化につながっていることがよくわかります。「すまーと」では両手の指を合わせて親指から順に「指回し」をする体操をしていますが、難しいので初めは苦戦している方々も徐々に回せるようになり、出来るととても嬉しそうです。 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！

2017年12月号 VOL.144

## いきいき暮らしの 知 恵 袋

今年は、暮らしの中で  
皆さんのごく日常にあるいろいろな  
工夫やアイデアをご紹介いたしました。  
ヒントになったこと、ご自身で取り入れた  
ことがありますでしょうか？

### 【2月号】

外廊下からの冷気の吹込み  
を防ぐため、玄関扉にタオル  
やカーテンなどで工夫を  
されたY様



### 【3月号】

K様のお宅では地震対策の  
ために戸棚の上扉に『突っ  
張り棒』で支えることを思  
いつかれました



### 【3月号】

冬の乾燥対策に濡らしたタ  
オルをハンガーにかけて加  
湿して電気代も節約された  
I様です



### 【3月号】

キッチンで少し高さのあ  
る椅子に座り安全に作業  
されているN様



### 【4月号】

無駄なく野菜を使い切るために、栄養価  
も増す『干し  
野菜』を作っ  
ていらっしゃ  
るA様



### 【5月号】

チラシで作る簡単でエコ  
なゴミ箱を教えて下さった  
O様



### 【6月号】

A様のご主人は  
マジックハンド  
に指サックをし  
て滑りにくく  
されました



### 【6月号】

こちらもA様のご主人がベ  
ッド脇に塩ビ管で杖置きを  
手作りされました



### 【7月号】

93歳のY様はパソコンを  
楽しまれ、趣味の編み物で  
作られた素敵な静電気防止  
のレースのカバーを見せて  
いただきました。



### 【9月号】

力強い木彫りの作品と、か  
わいいジーンズの『リメイ  
ク』バッグを見せて下さっ  
たS様



### 【10月号】

室内用歩行器にトレーを載  
せて、物を運ぶことが出来  
るようになり、ご自身で出  
来る活動の幅が広がった  
T様



### 【11月号】

『木目込み細工』が何より  
楽しく頭と指のリハビリに  
なると、作品をたくさん見  
せて下さった95歳のM様



『いきいき暮らしの知恵袋』の掲載にあたり、取材や  
写真撮影にご協力いただきました皆さんに心より感謝  
を申し上げます、ありがとうございました。





## イビキの原因と身体に与える影響・・・

イビキの原因は一つだけではありません。また複数の原因が重なっている事も多いのです。また単なるイビキ以外に命に係わる重要なイビキもあります。

- ・肥満（首周りや上気道の内側にも脂肪が付き気道が狭くなります）
- ・口呼吸（鼻に疾患があり、鼻呼吸ができずに口を開けて呼吸をします）
- ・炎症や肥大（舌や咽頭扁桃、口蓋垂（のどちんこ）の肥大による無呼吸
- ・疲労・安定剤等の服用・飲酒・老化・室内の温度や湿度の環境



息が止まってるのかしら??

鼻に何らかの病氣があってイビキが大きい場合は、その治療を優先させることが必要になります。またイビキとイビキの間、呼吸が止まってしまう『睡眠時無呼吸症候群』はその名の通り寝ている間に呼吸が止まる状態で、その時間が長ければ長いほど心臓や脳にいくべき酸素が不足するので、身体にダメージを与えることになります。突然死という怖い事が起こる場合もあります。

「イビキが大きい」と家族に言われている場合には一度専門の先生の検査を受けて、治療が必要な状況かどうかの判断を仰ぐことをお勧めします。原因や、その方の生活パターンにより治療方法も色々選択出来るようです。また、治療するほどでは無くとも、この季節の乾燥や、忘年会、新年会などで飲酒の機会が増えることで、一時的にイビキが大きくなることもあります。お酒を沢山飲んだ時には、眠る前に水分をタップリとて、脱水症状にならない様にお気をつけ下さい。また室内の湿度調整も重要です。軽いイビキは毎日の習慣で防げることも多いです。枕の高さを適正に合わせなど、身近の環境を見直し、手掛けられるところから整え「騒音」から「寝息」に代わると良いですね。

☆・☆

さて、今年一年間「からだの仕組み」についてお伝えして参りました。部位を一つ一つ確認していく事はなかなか大変ですが、日ごろ感じている事を確かめる意味で、改めて身体の仕組みについて学ぶよい機会だったと思います。平成29年も無事に発行し続けられたのも皆さまのご愛読のお陰様です。来年も引き続き皆さまと共に勉強して参りたいと存じます。有り難うございました。



## 教えて！薬局長 2017-12

Q. 今年一年間、いろいろな疑問にお答えくださいって、ありがとうございました。一つ一つ理解しながら薬局と上手にお付き合いができる様にして、健康管理をしていきたいと思います。



こちらこそありがとうございました。薬に関して、薬局に関して、薬剤師の業務に関して、いろいろな視点からの質問を頂いたお陰で、患者様の不安やお悩みに多少なりとも寄り添うきっかけとなり、普段の業務を客観的に見ることができた良い一年となりました。これから調剤薬局、そこで働く薬剤師たちは今まで以上に患者様の健康と生活に責任を持ち、お役に立てる仕事をすることが求められています。地域の先生方、大きな病院の先生方、介護を担う専門職の方々とも連携を取りながら薬剤師の専門性を発揮できるように頑張ります。これからも、気軽に話しかけ、質問をお寄せください。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛



《今月の川柳》



「今日もまた『今何月?』と聞く寒さ」

師走になり、寒さが厳しい時期になりました。今は早い時期から寒さが際立つていて感じます。年末年始は特に体調を崩しやすいので気をつけてお過ごし下さい。うぐうく本舗りはびり屋 伊藤康彦

編集後記：今年も一年、ありがとうございました。次から次にビックリするような事件が報道されワイドショーの話題に事欠かない年でした。先日、知人から丁寧なご挨拶の今後年賀状を止める趣旨のはがきが届きました。少し寂しいのですがこういう形もあるんだなと思いました。来年は怖い事件もなく穏やかな年になりますように。 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