

第140回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時 平成31年1月9日（水） 午後1時～同3時

場 所 中井公会堂

— 町内会長挨拶 — 今年も楽しく、頑張りましょう。

1 特殊詐欺報告／門脇正彦

*325号 除雪サービス料金や作業内容を事前に確認しましょう

大雪が降り、近所の家で除雪作業していた事業に料金も聞かずに依頼した。

初日は半日、翌日は2名で約1時間ほど作業し、合計15万円も請求され驚いた。
一言アドバイス／依頼する場合は、現場を見てもらい、見積書を提出してもらいましょう。

おかしいなと感じたら、下記警察署又は消費者センターに問い合わせしよう。

岡山中央警察署・086-270-0110、消費者センター・局番なし188

2. 平成31年度・中井いきいきサロン行事計画を発表

12月、皆さんから意見を出してもらい、山中さんに補足、修正してもらいました。

— 今年も、みんなで楽しく —

- 2月 カラオケ喫茶(高島駅前・ハニービー)「歌い初め !!」
- 3月 オカリナの演奏で「歌声喫茶・なかい」で歌おう
- 4月 お弁当食べながら「お花見会」
- 5月 中区保険センターの勉強会「高齢者の快適生活」
- 6月 高島交番と交流会「高齢者生活の安心・安全」
- 7月 包括支援センター「制度を上手く活用しよう」
- 8月 松原美恵子さんを招いて「面白雑談・ピアノの伴奏で歌う」
- 9月 河原二三子さんを招いて「高齢者でも、こんなに楽しく」
- 10月 岡山栄養士会を招いて「昼食作り・わいわい食事」
- 11月 包括支援センター「介護制度の上手な活用法」
- 12月 年忘れ忘年会「お弁当食べながら」

3.薬局の上手な活用術／めばえ薬局・白重俊介

おめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

本年は「平成」が終わり、新しい年度がスタートいたします。そして「オリンピック」が開催され、引き続き「大阪万博」と、世界を引き付けるイベントが目白押しです。

私達も「健康に留意し」楽しみたいと思います。

皆さんにお届けしている今月の「薬局の健康情報誌・ライフ」には、
「食物繊維で健康はじめ」が特集されています。

「健康な生活」の基本は「食生活」です。食生活のちょっととして工夫で食事の健康度がグンとアップ。その大きな「カギ」食物繊維なのです。

「食物繊維って何？」

食物繊維とは、人の消化酵素では消化されない食品のこと。

- 1.満足感の維持で「過食」を防止する。
- 2.排便を促し、便秘の予防・改善します。
- 3.血糖値急激な上昇を抑制します。
- 4.コレステロールの吸収を穏やかにする。
- 5.腸内環境を整える・・・などなど・・・資料をよく読んで活用ください。

*めばえ薬局は「あなたのかかりつけ薬局・薬剤師」を目指しております。

こんな薬局・薬剤師なのです。

◎地域住民にとってのファーストアクセスの場

◎薬の適切な使用方法・服薬状況の確認

◎薬の副作用・相互作用のチェック

◎健康相談(運動・食事など)

◎介護相談、介護方法や介護保険など・・・

◎保険・医療・福祉の情報発信基地

◎禁煙活動

◎24時間あなたを見守っています・・・どんな時間外でも対応します。

— あなたのお抱え薬局・薬剤師とは。 —

* 「セルフメディケーション」とは、自己の健康管理の為、医薬品などを自分の意志で使用することである。

薬剤師は生活者に対し、医薬品などについて「**情報提供**」します。

— 「週刊ポスト」で紹介された「ブラック薬局・薬剤師」の見分け方 —

◎薬局の「良し悪し」を決めるポイントは「**薬剤師**」だが、
その質の見極めは「**情報発信**」がヒントになる。

◎最初に「**お薬手帳をおもちでしょうか？**」と聞かない薬剤師は要注意。
なぜなら、いつ、どこで、どんな薬を処方されたかが記録してあるから。

◎よく「**今日はどんな症状ですか？**」と聞かれ、「**さっきの医者と同じ質問**」と面
倒に感じるが、薬剤師の質問では**情報が一元管理**されるのです。

◎医者が書く処方箋には、**病名が記載されてません**。

◎病院の医師、事務スタッフの誤りで、「**病名と薬が合致しないことがあります**」。

この作業をおろそかにする薬剤師は、**患者のことを考えていません**。

◎薬剤師の主な業務は、処方薬の調剤と患者の**服薬状況の確認**、および**服薬についての助
言**だが、「**市販薬**」や「**サプリメント**」についての知識も必要不可欠です。

◎両方ともお薬手帳には記載されませんが、処方薬との飲み合わせが悪く、重篤
な副作用を生じるリスクを持つものがあります。調剤時**サプリや市販薬の利
用確認しない薬剤師**は、お勧めできません。

◎優秀な薬剤師ほど「**患者に分かりやすい言葉で説明する**」。専門語を多用する薬
剤師には注意したい。

◎薬局と薬剤師の役目は、その都度薬を出したらお割れではない。**長期的に患者の
服薬状況を見守り、女権することがもとめられる**。

◎降圧剤など複数の薬を常用する場合、医者が薬の量や種類を変更する場合が良
くあります。「気になることがあれば教えてください」と聞くことが大切です。
事務的説明をして「**ではお大事に**」で終わる薬剤師は問題です。

◎医師と連携がきちんと取れていることが重要です。頭痛薬、便秘薬、睡眠薬など患者の体調を見て飲むか否かを判断する薬の場合、医師は念のためと多めに処方しがちだ。

「服用後、どれくらい改善したか、飲みきれなかった薬はないか」をチェックし、必要に応じて医師に助言することが求められます。

*薬剤師は調剤しながら、いろいろ考えています。

出来ましたら、うるさいなと思わないでください。

これも薬剤師の仕事なのです。

有難うございました。

4.お楽しみ抽選会、　—　さてさて、今年の運勢は、どうかな !! —

5.出席者

大森健一(町内会長)、武生、茂子、裕子、光子、満寿子、幸子、岩坪郁子、実盛泰子、梶田恵美子、田中節子、国篠、本徳泰子、門脇正彦、山崎清子、河原二三子、白重俊介(めばえ薬局)、山中国之

18名