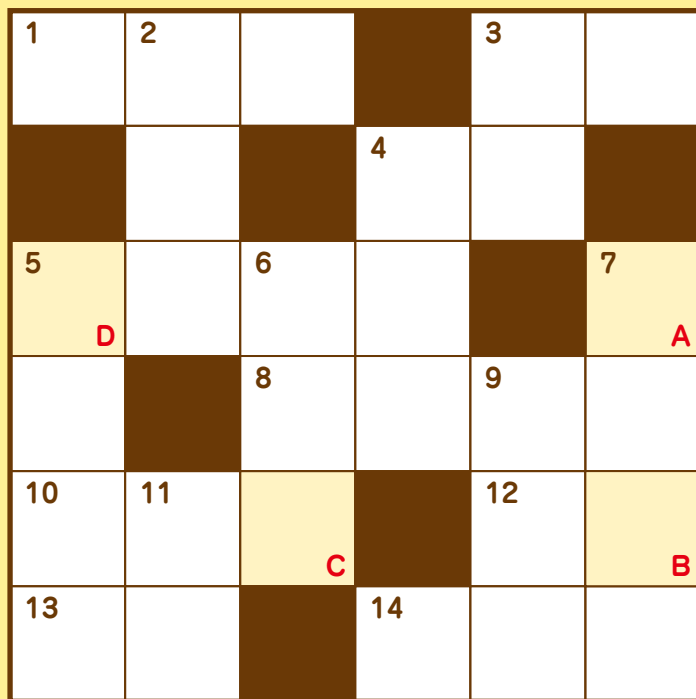


● クロスワード ●



タテのカギ

2	売り渡す価格。
3	液体が気体になること。
4	泥の深い湿地。また、沼の多い土地。
5	飯を炊いて被災者や現場で働く人などに配ること。
6	鳥のやわらかな羽や毛。
7	獅子頭(ししがしら)をかぶって行う舞。新年の祝いや祭礼に舞われる。
9	布と布をぬい合わせた境目。ぬった糸の目。
11	非常に細かくくだいたもの。粉末。

ヨコのカギ

1	いかにも派手でぜいたくなこと。
3	大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。
4	玄米をついて白米にするときにできる粉。
5	種付け用のために飼う雄の馬
8	その物を所有している人。所有主。
10	道・川・進み方などが、へびがはうように曲がりくねっていること。
12	ちょうど、この時。
13	売っている物。商品。
14	苗字と名前。姓名。

A～D の文字を順に並べてできる言葉は何でしょうか？
 クロスワードパズルの答えは次号に掲載します。
 薬局窓口にて解答用紙を用意していますので
 解答と薬局だよりの感想をご記入の上、投函ください。

前回の回答は「ジンケン」でした。正解された方の中で感想を頂きました3名の方に粗品をお渡しします。窓口までお声掛けください！

提供元：クロスワード.jp

ひまわり薬局
 〒862-0954 熊本市中央区神水1丁目20-7
 TEL:096-387-2101 FAX:096-387-5399

曜日	時間
月・水・金	午前9時～午後7時30分
火・木	午前9時～午後5時30分
土	午前9時～午後1時00分
日・祝	休業

ひまわり薬局情報

さくら薬局
 〒867-0045 水俣市桜井町2-2-19
 TEL:0966-63-7100 FAX:0966-63-3960

曜日	時間
月・水・金	午前9時～午後7時
火・木	午前9時～午後6時
土	午前9時～午後1時
日・祝	休業

さくら薬局情報

くすの木薬局
 〒861-8006 熊本市北区龍田5丁目1番43号
 TEL:096-337-5600 FAX:096-339-9590

曜日	時間
月～金	午前9時～午後6時00分
水	午前9時～午後7時30分
土	午前9時～午後1時00分
日・祝	休業

くすの木薬局情報

たんぽぽ薬局
 〒869-1102 菊池郡菊陽町原水5587-4
 TEL:096-340-2121 FAX:096-340-2123

曜日	時間
月～金	午前9時～午後5時30分
土	午前9時～午後0時30分
日・祝	休業

たんぽぽ薬局情報

すみれ薬局
 〒860-0811 熊本市中央区本庄2丁目14-13
 TEL:096-375-9100 FAX:096-375-9101

曜日	時間
月・木・金	午前9時～午後5時30分
水	午前9時～午後7時30分
火・土	午前9時～午後1時00分
日・祝	休業

すみれ薬局情報

※携帯で簡単登録！
 住所や電話番号の情報が載っているQRコードをご利用下さい。

発行者

一般 健康共同ファルマ
 〒862-0954 熊本市中央区神水1丁目20-7
 TEL:096-387-2101 FAX:096-387-2823

URL <http://www.kk-pharma.jp>



家族を持つことがリスク!?

専務理事 木原 望

熊本地震から3年4カ月が経過した。避難生活である仮設団地入居者は1万人をきり、復興に向けて着実に進んでいるように感じる方も多いのではないかと。また熊本地震の記憶がどんどんうすらいでいっている方もいるのではないかと。

7月16日、熊本県民医連も主催団体に入り「熊本地震から3年3カ月、被災者がかかえる現状を明らかにする」と題するシンポジウムを開催した。その場においてコーディネーターが「家族を持つことがリスクとなっている」と語られたのだ。「えっ!？」

家族を持つことが幸せだと信じて疑わなかった私はショックを受ける。その言葉の背景には、子育て世帯にとって、子どもの教育費の高さが生活再建の大きなハンディとなっており、経済的脆弱性をもつ社会的リスクの高い存在に子育て世帯がなっていることや、子どもの不登校や親の介護などで社会的なサポートが無ければ、すぐに仕事に影響が出てくることなどもあるようだ。

今、平時にどれだけ安心して暮らしていけるかを考えていくことが必要だと思う。安心して医療にかかれる、安心して学校にかよえる、安心して家に住む、安心できる仕事がある、安心して生活する…日常の安心が災害においても最大のセーフティネットになるはずであるが、その安心が奪われている。安心はお金で買うものではない。社会でつくっていくものだ。

国連の国別幸福度ランキング世界1位のデンマーク(ちなみに日本は58位)では、医療・介護は無料。教育は幼稚園から大学院まで無料、さらに全大学生と全大学院生に毎月10万円の返済不要の奨学金が給付され、また高校生までの子どもには一人当たり月16,000円～26,000円の子ども手当が支給される。市民の労働条件も最低賃金は時給1,650円、週労働時間の上限が37時間、有給休暇は年6週間…

家族を持つことが希望になっている社会があること、そのような社会をつくっていくことは可能なのだ。ちなみにデンマークの直近の国政選挙の投票率は84.5%とのこと。多くの国民の意思が安心という希望をつくりだすということを伝え拡げることで、リスクを乗り越えていきたい。

もくじ

ごあいさつ	P1
正しい睡眠のススメ	P2-P3
各薬局より	P4-P6
福祉用具貸与事業所ひまわり(最新介護用品の紹介)	P6
原水爆禁止世界大会・薬学夏の学校	P7
クロスワード	P8

ご存知ですか？

正しい
睡眠のススメ



近年、日本人の平均睡眠時間は減少傾向にあります。睡眠不足が続くと、怒りっぽくなったり注意散漫になったり意欲が低下したりさまざまな弊害がでてきます。それにより勉強や仕事の効率が低下するのはもちろん、生活習慣病やうつ病のリスクも高くなります。

一口に睡眠障害といっても色々なタイプがあります。自分がどの睡眠障害タイプに当てはまるか考えてみましょう。

入眠障害

寝つきが悪くて眠るまでに1時間以上かかる。体内時計や自律神経の乱れによっておこる症状で、睡眠障害の中で一番多いタイプ。

中途覚醒

夜中に4回以上目が覚めてしまうこと。加齢とともに悩む人が増加傾向に。

早朝覚醒

朝早くに目が覚めてしまうこと。
ストレスや加齢に伴って増加傾向に。

熟睡感喪失

睡眠時間はたっぷりあったが、寝た気がしない、目覚めも悪い状態。



眠りの質を上げる7つの方法

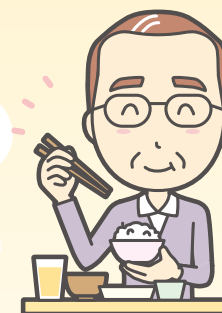
1.同じ時間に起き朝日を浴びる

太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、14-16時間後には睡眠を促すメラトニンが分泌。

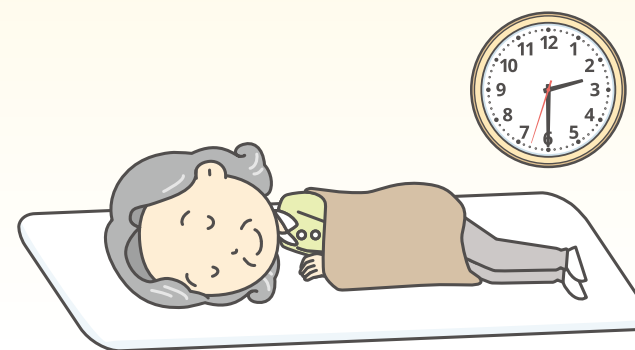


2.毎日朝ご飯を食べる

胃腸の体内リズムのリセットが促される。豚肉、納豆、卵などトリプトファンを多く含むものがオススメ。



3.昼寝は15時までに



4.夕食は就寝3時間前までに済ませる

遅く食事すると、寝ている間も胃腸が働き、体内時計が狂う。



5.入浴は就寝1時間前までに済ませる

38-40℃のぬるめのお湯に浸かり、リラックスしましょう。



6.寝る前のパソコン・スマホは避ける

ブルーライトはメラトニンの分泌を抑えるため寝つきが悪くなる。



7.眠ることにこだわり過ぎない



【くわみず病院 福原医師監修】

1 高校生お仕事体験



ひまわり薬局

ひまわり薬局では毎年夏休みに高校生薬剤師お仕事体験を実施しています。体験してもらうことで、薬剤師の仕事や民医連の魅力をアピールしています。

今年は8/1.8.15の3日間開催し、計15名の高校生が参加してくれました。

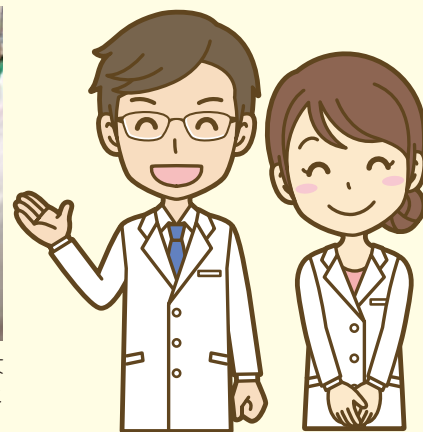
内容は薬局の見学、調剤体験、軟膏詰め体験、薬と飲み物の配合変化実験など2時間たっぷり楽しんでもらいました。お仕事体験を担当した1年目の山崎薬剤師は、薬剤師を目指している高校生がたくさん体験に来てくれて、働く側もいい刺激になったのでまた来年も頑張りたいと話していました。



「薬を調剤するだけでなく飲み合わせやアレルギー、希望に合わせた調剤があると知って薬剤師にしかできない関わり方を見れました。」



「薬剤師のことについてや大学のことについて聞けたことがためになりました。」



2 恋龍祭「市民総踊り」に参加しました



さくら薬局

7月27日(土)に開催された「第64回恋龍祭市民総踊り」にさくら薬局から5名参加してきました。協立病院や協立クリニックのみなさんとお揃いの法被を着て、約1時間半、「水俣音頭」などに合わせて踊りを披露しました。とても暑い中大変でしたが、誰も体調を崩すことなく、楽しんで踊ることが出来ました。また来年も楽しみです。



3 たんぽぽ薬局 在宅訪問奮闘記 シリーズ2



たんぽぽ薬局

在宅訪問したい!! から始まった在宅訪問。いよいよ訪問開始。
お薬カレンダーを持って行ってきます！
「初めまして、薬剤師のハナコです」ドキドキ！…患者さんもドキドキ！
分かり易いように、**お薬カレンダーに印**をつけたり、**色を付けたリ**と工夫がいっぱい。さあ、どうでしょう。
カラフルなカレンダーが出来上がりました。
患者さん専用の特別バージョンですよ！
楽しく、分かり易く飲めるでしょうか？
薬は一包化で分かり易く**色も付け**ています。
次回、訪問した時に感想を聞かなくちゃ。
ちょっと張り切るハナコさんでした。



	朝	昼	夕
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

フンフン。自分でお薬カレンダーにセットする事に不安があった？それなら一緒にしましょう！



4 お薬きちんと飲めていますか？



すみれ薬局

毎日きちんと薬を飲んでいるはずなのに、いつの間にか薬が残ってしまっていることはありませんか？すみれ薬局では最近、家に残っている薬(残薬)を持ってきてもらい、お預かりすることが多くなっています。前の分から先に飲んでいるから大丈夫と思っている方も多いと思いますが、薬にも有効期限があります。それぞれの薬によって期限は異なりますが、基本的には期限は2年くらいです。保管状況によっては、もっと早くに効果がなくなってしまう場合もあります。期限の切れてしまった薬はせっかく飲んでも、効果がありません。

もし、家に薬が残っている方がいれば、一度薬局にご相談いただくと、残っている薬を優先的に使って、調剤したり、日数の調整を処方医に相談したりすることができます。また、薬の飲み方ごとにまとめて、日付を入れたりすることもできますので、お気軽にご相談ください。

患者さんからお預かりした残薬の一部



5 身近な生薬シリーズ その26



くすの木薬局

生薬とは植物を中心に、動物や鉱物をふくめ、天然のものから作られた薬です。中国薬物研究所などがまとめたところによると、生薬の種類は薬草類が278種、動物類52種、昆虫類18種、鉱物類36種の合計384種です。漢方薬がなぜ効果的か？それは漢方薬の原料であるこの「生薬」に秘密があります。

■山薬(サンヤク)

ヤマノイモや長芋の皮を剥いた根茎を乾燥したものをサンヤクと呼び生薬として用います。主な成分としてでんぷんとその分解酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)を豊富に含み、消化の良い食材として古くから親しまれてきました。他に糖たんぱく質、アミノ酸、コリン、アラントイン、活性酸素を除去する作用のあるカタラーゼも含有しています。薬理作用として男性ホルモン作用、免疫賦活作用、抗炎症作用、血糖降下作用などがあります。漢方では滋養強壮、胃腸虚弱などの改善を目的に様々な漢方薬に配合されています。

主な方剤は牛車腎気丸、八味地黄丸、六味丸、啓脾湯、参苓白朮散などです。

【雑学豆知識】

ヤマノイモ(山の芋)の名は先に渡来していたサトノイモ(里芋)に対して名前がつけられたそうです。山薬の名は山にできる薬からきています。胃腸を守り疲労回復効果が高くホルモンバランスをととのえ、またのどの炎症を取る働きも持っています。今年の暑い夏を乗り切った身体をリフレッシュするのにうってつけの食材かもしれませんね。

福祉用具貸与事業所 ひまわり

お問い合わせ 096-387-5211

熊本市中央区神水1-21-16

//////////////////// 最新介護用品の紹介 //////////////////////

【アボットライリー】定価¥29,800(税抜き)

- スマートフォンやタブレットで外出先から手軽に自宅内の様子を見ることができる移動式ネットワークカメラです。
- スマートフォンで遠隔コントロールや操縦が可能です。左右旋回、前進後進ができるキャタピラ搭載でスムーズに移動ができ、上下120度稼働のカメラで様々な場所を撮影することができます。
- 双方向での音声通話可能です。スピーカー/マイクを搭載し、スマートフォンと音声会話ができるので、自宅で留守番する子供やペットに呼びかけたりマイクでの会話も可能です。



使用例



ホームモニタリング



ペットモニタリング



ベビーモニタリング



高齢者ケア

原水爆禁止世界大会

この度、原水爆禁止世界大会に参加させていただきました。原爆資料館を見学中、子供たちが被爆した写真を見る機会がありました。子供たちが懸命に生きる姿にいのちの力強さを感じる反面、心が押しつぶされる思いがしました。二度とこのような惨劇は繰り返してはならないと強く、強く感じました。今回の参加で、原爆の生きた情報を得ることができ、非常に貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。

福原 優



薬学夏の学校

8月24日～25日に薬学夏の学校in沖縄へ参加しました。実際に基地や資料館などを見ると、ニュースでしか聞いたことがない問題がより身近に感じられました。今後も自分にできることを少しでも行動することが大事だと思いました。沖縄の方々は温かく、とても楽しい2日間でした。

山崎 桃子



薬剤師募集

職員・契約(パート)職員

業務内容

調剤薬局における調剤、監査、服薬指導、訪問服薬指導

勤務時間

(月～金)9:00～17:30 (土)9:00～13:00 ※契約職員は別途相談に応じます。短時間勤務も可。

年間休日

116日(日・祝他)

給与

職員(月額)22.8万円～59万円 ※経験、年齢による(その他各種手当有)

契約職員(時給)2,240円～2,530円 ※経験による

待遇

昇給(年1回)、賞与(年2回3.95ヵ月)、有給休暇、特別休暇、交通費支給、就職支度金制度有(正職員30万円、契約職員10万円)