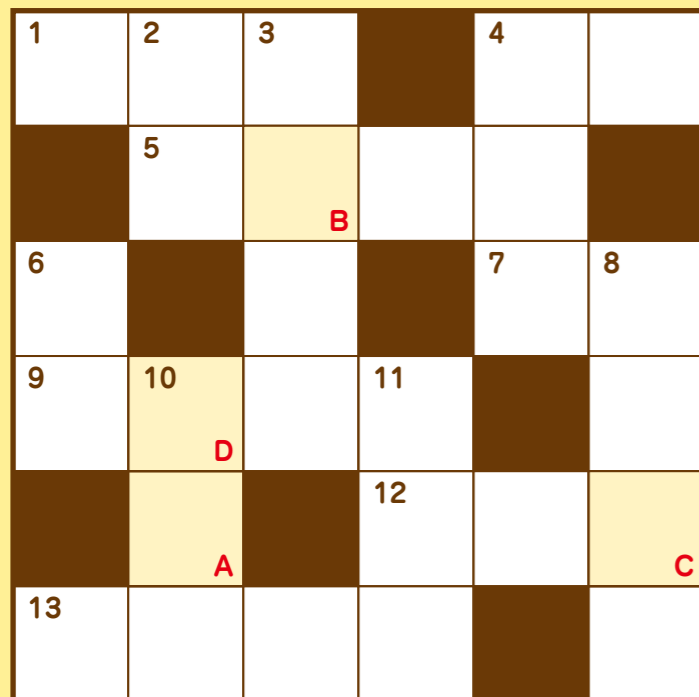


# ●クロスワード●



## タテのカギ

2	液体が気体になること。
3	観賞用の小型の魚。フナの仲間。
4	寝ている人のそばに寄り添って寝ること。
6	水力発電は主に何を建設しておこなわれているか。
8	魚釣りに用いる船。魚釣りをしている船。
10	物事の意味やりくつがわかること。事情や人の気持ちを知ること。
11	次の苗字を何と読むか。「宇須井」特に多い都道府県(茨城)。

## ヨコのカギ

1	往復。行ったり来たり。
4	積み重なったもの。かさなり。
5	農作物の栽培に必要な水を人工的に農作地に供給する用水路などの「○○○設備」。
7	フライパンなど料理器具に金属製品が多い理由の1つとしては金属は「○○」を良く通す性質があるからである。
9	料金がいらぬこと。ただ。
12	ヨーロッパは大きく分けて3つの民族に分けられる。ロシア、東ヨーロッパ諸国などは「○○○系民族」。
13	国や自治体が収入を得、その管理・支出を行う経済行為。

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「シマウタ」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
日・祝	休業

**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

**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
水	午前9時~午後7時30分
土	午前9時~午後1時
日・祝	休業

**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

**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・水・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
日・祝	休業

※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。

発行所  
**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>

一般社団法人 **健康共同ファルマ**  
**薬局だより**  
Health Safety Smile

民医連  
2020 1  
16号  
発行責任者 木原 望



理事長 西山 真純

新年あけましておめでとうございます。

桜の季節はまだまだ先ではありますが、昨年「桜を見る会」の話題が世間を賑わせています。今春は中止をしましたが、首相の後援会関係者が多数参加していたこと、さらには反社会勢力までもが参加していたなどとてもない話です。その予算が年々増加の一途だったことも驚きです。昨年10月には消費税が10%に上がり、財源がないからと医療や介護はどんどん厳しくなっている中で、私たちの大事な税金がこのような使い方をされていることに強い憤りを感じます。格差が広がる中、国がすべきことは税金をしっかりと必要ところに分配して格差を減らすことです。税金は国民の血税です。私たちが納めた税金がどのように使われているのかをしっかりと監視しながら、次の選挙では私たちの代表者を選ばないといけないと思います。

さて、薬局に関する話題として昨年11月の終わり頃に「薬機法」(正式名称:医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律)が改正されました。今回新たにオンラインでの服薬指導や、薬剤師による服薬後のフォローが盛り込まれました。薬局でお薬の説明をしてお渡しした後も、必要に応じて電話等でお薬がきちんと服用できているか、また異常がないかなどを確認していくこととなります。薬剤師がしっかりとお薬の使用状況を把握し、皆様の健康管理のお役にたてれば幸いですので、薬剤師から電話等での連絡があったときは積極的に体調などお話しして頂ければと思います。

いつでもどこでも誰もが安心して受けられる「無差別・平等」の医療・介護が実現するよう努力して参りますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## もくじ

ごあいさつ	P1
特集1 あなたの飲酒量は適正? 特集2 ホームページリニューアル	P2-P3
各薬局より・福祉用具貸与事業所ひまわり	P4-P5
医療安全研修・接遇研修を開催して・はじめての育休	P6
2019職員旅行in唐津・薬剤師募集	P7
クロスワード	P8



新年を迎えてお酒を飲む機会も増えているかもしれませんね。たくさん飲んでも一晩寝れば大丈夫!とっていませんか? 本当にお酒は体からなくなっているのでしょうか?

お酒が体から抜ける時間

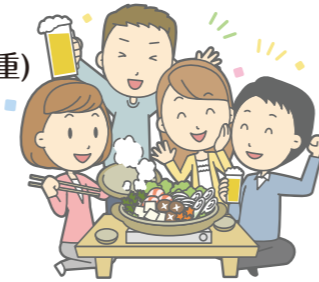
飲んだお酒は、胃で20%、小腸で80%の割合で吸収され、肝臓で代謝されます。アルコールを分解する能力は個人差があり、体重、性差、体質などでお酒が体から抜ける時間が変わります。

1時間に分解できるアルコール量(g)=体重(Kg)×0.1

純アルコール量(g)=お酒の量(ml)×アルコール度数/100×0.8(アルコールの比重)

例えば、度数15度の日本酒を1合(180ml)飲んだとすると、純アルコールの量は 180(ml)×15/100×0.8=21.6gとなります。

飲んだアルコールの分解時間=純アルコール量÷1時間に分解できる量



【例】体重50Kgの男性が新年会に参加して、美味しくてついつい日本酒2合を飲んで、午前1時に帰宅。翌朝6時半に起きて8時半に車で会社に行こうとすると...

アルコール分解にかかる時間は(21.6g×2合)÷(50kg×0.1)=8.64時間必要です!

アルコールは残っていて、車は運転できません。ご注意ください!

アルコール量の目安

お酒の種類により度数も違うので分解速度も変わってきます。厚生労働省の指標では、節度ある適度な飲酒は1日アルコールで20g程度。女性や高齢、お酒に弱い人は量を少なくするべきであると推奨しています。(女性は一般に男性より臓器障害を起こしやすいので男性の半分程度=10g)

純アルコール10gを1ドリンクという単位を使って分かりやすくしています。

種類(度数%)	量	ドリンク数	種類(度数%)	量	ドリンク数
ビール(5%)	1杯(180ml)	0.7	酎ハイ(7%)	350ml缶	2.0
日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2	ワイン(12%)	120ml	1.2
焼酎(20%)	1合(180ml)	2.9			

女性は1ドリンク 男性は2ドリンクと覚えておくといいですね。

簡単に計算してみよう!

$$\text{分解時間(時)} = \frac{\text{飲んだお酒の量(ml)} \times \text{お酒の度数(\%上記参照)} \times 0.008}{\text{自分の体重(Kg)} \times 0.1}$$

昨年度から準備を進めてきたホームページリニューアル。この度ようやく完成しました。業者とも何度も打ち合わせを持ち、ファルマが大切にしている「健康をつくり、安心を届け、笑顔につなげる」の思いがどうしたら伝わるかを考えに考えて準備をしてきました。ファルマの思い、薬剤師がどんな思いでファルマで働くことを選択し、いま薬剤師としての仕事をがんばっているのか、それぞれの事業所の特徴などがわかります。ホームページをじっくりと見ることは、あまりないかもしれませんが、ぜひじっくりと見ていただき、私たちの思いを受け止めていただくと幸いです。これからも「笑顔につなげる」活動を私たちは進めていきます。引き続き、どうぞよろしくお願いたします。 編集委員会(木原 望 中村 美夏 山田 泰弘)



ホームページTOP画面



事業所紹介の画面

## 1 OTC(Over-the-counter drug) 委員会



ひまわり薬局

ひまわり薬局では健康サポート薬局を取得するにあたって、2年ほど前にOTC委員会を立ち上げました。薬剤師を中心に会議は不定期に開いています。患者さんからも薬剤師から見やすいように配置替えをしたり、在庫してあるすべてのOTC(一般用医薬品)の説明書を準備したり、OTCの取扱いマニュアルを改訂したりと活動しております。ひまわり薬局では薬剤師の対面販売が必須な要指導医薬品から指定医薬部外品まで約75品目の在庫があります。取り揃えてほしいOTCなどありましたらスタッフまでお声かけください。



## 4 西南部健康友の会 秋の旅行



すみれ薬局

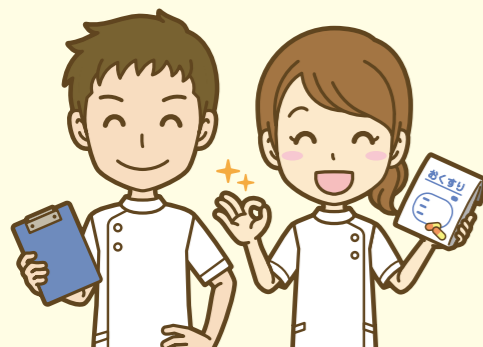
11/23(土)に西南部健康友の会の秋の旅行が開催されました。平和クリニックとすみれ薬局の職員とその家族(子供2名)の参加もあり賑わいました。今回は島原の日帰りツアーで島原城を外から見学し、海辺のホテルで宴会と温泉を楽しみました。宴会ではカラオケを皆さん楽しまれ、盛り上がりました。12月も近い日でしたが、天気もよく小春日和で暖かく、フェリーではデッキにたくさんのカモメが集まり、子供も大人も餌をあげて皆さん楽しんでいました。また、イルカの群れにも遭遇することができ、天候から何から運のいい旅行になりました。



## 2 友の会班会 in 武蔵ヶ丘



たんぽぽ薬局



11月13日の午後、健康友の会の班会がホットステーション武蔵ヶ丘で開かれました。10名の方が参加されました。今回はたんぽぽ薬局の永吉薬剤師が講師の医療懇談会でした。「STOP! その症状」と題してお薬の多剤併用をテーマに、どうやったら薬を減らしていけるか、お薬とどうつきあっていくかを楽しく学習していただきました。参加者ご自身の薬に関する質問もいただき、好評でした。

## 5 身近な生薬シリーズ その27



くすの木薬局

### ■ 枸杞子(クコシ)

杏仁豆腐の上に数粒のっている赤い実、それがこの実です。漢方ではクコシと呼びます。秋になると赤くつややかな実をつけるクコですが、若葉は食用に、葉はお茶に、根っこは漢方成分シコッピとして余すところなく利用される薬草です。クコの実は成分として必須アミノ酸・ミネラル・カロチノイド・クエン酸のほか・ビタミンB・ビタミンCを含み、血圧降下作用、血糖降下作用、脂肪肝予防、肝機能保護作用他滋養強壮、疲労回復・視力回復などの作用を持ち、特に高齢者にとっては不老長寿の妙薬と言えるでしょう。主な方剤はこ菊地黄丸

### 【雑学豆知識】

かつて楊貴妃は美しさを保つために1日3粒のクコの実を絶やさなかったとか。最近ではゴジベリーの名でも流通しておりスーパーフードとして世のセレブの方がたもスムージーに入れられていたりするようです。味噌汁に入れたりお粥やお菓子にいれたりお酒に付け込んだりと料理方法を選びません。生のままでも良く、乾燥品は普通のスーパーでも売っていますので自分にあった取入れ方で美と健康を保つと良いですね。ただし妊婦には良くない成分がはいっているので妊娠希望される方は控えておきましょう。

## 3 多々良班会 in 水俣で 講師をしました



さくら薬局

2019年10月に開催された水俣の多々良班会にて、班会の講師を務めました。「お薬との上手な付き合い方」というテーマで、お薬の種類や飲み方などの基本的なことから、お薬の種類ごとの注意点などの細かい内容までお話をしました。

参加者は、とても元気なお姉様ばかり8名で、真剣に話を聞いてくださり積極的に質問をしていただきました。「私はこんな薬を飲んでるんだけど～」と言った質問が出ると「私も!」「私も私も!」と言ったように、たくさんの質問が出ました。時々、お姉様方が盛り上がりすぎて圧倒されることもありましたが(笑)、活発な学びの場になるとともに、すごく楽しい会になりました。 福原 優



## 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

#### 玄関前のアプローチに工事不要で設置できる 歩行サポート手すり「スムーディ」

「スムーディ」は設置する場所に合わせて選べる豊富な品ぞろえにより、様々な環境に工事不要で設置できます。ステップタイプは設置スペースが限られる玄関先の階段にも設置できます。ロングタイプは最大135cmの高低差がある階段などにも設置が可能です。また製品を構成するベース(土台)や支柱などのユニットは単体でも品ぞろえしているため、組み替え・増設することで設置環境に柔軟に対応できます。

「スムーディ」は、福祉用具貸与(レンタル)の支給対象になっています。



ロングタイプ設置例1



スティックタイプ設置例



ロングタイプ設置例2



使用イメージ

## 医療安全研修

昨年11月16日職員38名の参加で以下のテーマにて開催しました。  
 テーマ ①職員の心理的サポートについて ②医療安全標語の作成  
 ①については、臨床心理士の先生を講師に「自分のところを守る。仲間のところを守る～突然衝撃的な出来事に遭遇した～」と題し、業務中にうける心理的負担(ストレス)への対処法を「呼吸法」「タッチケア」といった実践的な取り組みを交え、心のケアについてご講演いただきました。  
 ②は事前に募集し集まった標語から当日参加者全員で特選、入選、佳作、最後に医療安全委員長賞を選出、医療安全に対する認識を再度確認するよい機会となりました。  
 以下が特選の標語です。  
 「目を配り、心を配り、気を配り チームで防ぐ 医療過誤」(さくら薬局 西山 ひかる薬剤師 作)  
 本社 角口 正之

## 接遇研修を開催して

昨年9月、全職員対象の「接遇研修」を開催しました。今回は接遇の基本と伝え方について学ぶこととし、講師は肥後ビジネス教育ビジネスマナー室インストラクターの石本亜紀子さんをお願いしました。接遇は、仕事を円滑に進めるための「気配り」「心配り」であり、気配を感じる、心配をすることでもであると学びました。そして伝え方では、どのように相手に伝えるかを演習も交えて学習しました。本研修を通して学んだことを活かしながら、以下、文書を書いてみます。  
 「伝え方について学んだことは3つあります。一つ目は報告する事が複数ある時は、最初に何件の報告があるかを伝えます。そのうえで報告のみの項目から伝え、相談がある事は最後に伝えます。二つ目は結論から伝え、必要に応じて背景や経緯を補足することです。三つ目は誰かとコミュニケーションをとろうとするときに、言葉、話し方、表情・姿勢がどれくらいの伝達力を持っているかです。」  
 ちなみに言葉7%、話し方38%、表情・姿勢が55%とのこと。言葉や話し方だけ意識しても不十分。忙しくとも「気配り」「心配り」を忘れない職場づくりを進めます。

専務理事 木原 望

## はじめての育休



長男の出産にあわせて、私も育児休業を取ることができました。出産の立会いから、産後のお世話まで、妻と娘と家族4人で一緒に過ごすことができたのは特別な思い出です。育児休業を取ることで、最も大切な家族に思いを向けることができ、復帰後もメリハリをつけて仕事と家庭と充実した毎日を過ごしています。家族の絆が強まり、また、出産・育児に自分の時間をささげている妻への感謝の気持ちが増し加わった特別な期間でした。 ひまわり薬局 石嶺 希一

## 2019職員旅行in唐津

2019.9.21~22佐賀県唐津市へ1泊2日の社員旅行に行ってきました!!!

初日は理事長の運転するマイクロバスに乗り、旅館へ向かう途中に佐賀で有名な大原松露饅頭を求めて元祖阿わび屋大原老舗 唐津本店へ行きました\(^o^)/ 夜は子ども達と一緒に夜ご飯の時間をカラオケしたり踊ったり楽しみました。

2日目は呼子朝市へ行き、マリナル呼子へ乗船の予定でしたがこの日は台風接近の為乗船出来ず...(T\_T) いかの生き造りを求めて玄海へ♪♪ 残念ながらこちらも数日前から海が時化でいていかの生き造りではなくアジへ変更...(T\_T) アジのお刺身はとても新鮮で甘みがあり美味しく感動しました。社員旅行の日と台風接近が重なり予定変更もありましたが、これも思い出!! 親睦も深まり楽しい2日間になりました。

ひまわり薬局 前田 夕佳



## 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)