

暖かい春の季節になりましたね。今年の冬は暖冬傾向で雪の少ない日が続きましたが、風は冷たく、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？

季節の変わり目は身体の不調が続くので、しっかり食事や睡眠をとり新生活に備えましょう。
(K)

PFAS汚染問題

PFASとは

PFAS（ピーファス）とは有機フッ素化合物の一種で、現在4700種類以上あると言われています。PFASは1940年代にアメリカで開発され、耐熱性、耐水性、耐油性、耐薬品性などの性質があるため、調理器具や化粧品、包装材、衣類などに使用されていました。代表的なものに、PFOS、PFOA、PFHxSがあります。現在、POPs条約（残留性有機汚染物質に関するストックホルム条約）により規制が強化され、日本ではPFASの使用・製造・輸出入が禁止されています。自然界で分解されないため、「永遠の化学物質（フォーエバー・ケミカル）」とも呼ばれています。

PFASにより健康被害

近年、PFASの暴露により、腎臓がんや脂質異常症の発症、低出生体重児の割合の増加、ワクチン効果の減弱などの健康被害が起こることがわかっています。PFASの生物学的半減期は約5年と長く、95%排出されるまでに40年以上かかるため、これらの健康被害については長期的な調査が必要となります。

○東京都多摩地域での汚染

実際に、日本でPFAS汚染が起こっていることがここ数年でわかっており、現在、東京都、沖縄県、大阪府、愛知県、岐阜県、岡山県などで調査が進められています。

東京都の多摩地域では、「多摩地域の有機フッ素化合物汚染を明ら

かにする会」が発足し、東京民医連の社会医療法人社団健生会（以下、健生会）と協力して、多摩地域の人々の血液検査を実施しました。その検査結果は驚くべきもので、検査したほぼ全ての人からPFASが検出され、さらに半数以上の人に健康被害の恐れがあるという深刻な実態が浮き彫りになりました。また、調査により暴露源は飲み水であると考えられ、米軍横田基地が汚染源であることが濃厚となりましたが、日米地位協定などが妨げとなり基地内の調査はできていません。住民に動揺や不安が広がる中、健生会は「PFAS相談外来」を開設し、健康被害の調査や住民からの相談対応・医療的ケアを行っています。

PFAS汚染問題の今後

今後の調査が進むにつれて、健康被害の実態がどんどん解明されると考えられ、PFAS汚染問題への対応は急務です。しかし、国はなかなか重い腰を上げず、国主導の調査はされていませんでした。そこで、大阪民医連では大規模な血液検査を実施し、愛知民医連では血液検査とPFAS相談外来を開設するなど、各地の民医連が行動を起こしています。全日本民医連も『PFAS被害対策方針案検討プロジェクト』を設置し、国や自治体へ運動することを表明しています。

PFAS汚染問題はSDH（健康の社会的決定要因）の一つです。国民の健康を守るためには民医連が声を上げ続けなければなりません。全ての人々が健康で安心して暮らせるよう、一刻も早い問題解決が求められます。

《ファルマ弘前薬局 熊澤美春》

市販薬をお選びします。 処方薬との飲み合わせも確認します。

市販薬カタログを作成しました。社内担当委員会の薬剤師メンバーが中心になり、これまでの現場経験を基に、症状や背景（疾患の有無や生活状況）に応じて、個々人に適した市販薬を紹介しています。薬局では、スペースや在庫管理の都合で、ドラッグストアのように市販薬を豊富に取りそろえることができないため、最小限の種類数で最大限の対応ができるように絞り込みました。

来局者から市販薬選びについて相談を受けた際や来局者が直接手に取れない要指導薬品・第1類医薬品について説明する時に一緒に見たり、スペースの都合で店頭で陳列しきれない市販薬がある場合にまず市販薬カタログ使って説明する。在庫を必ずしも置いているわけではないが、選び方をアドバイスしたり情報提供を行うといった一連のコミュニケーションの一つとして活用しています。以下、作成した市販薬カタログに掲載されている主な情報です。

小さなお子様から大人まで使える
アセトアミノフェン配合 コデイン類を含まない

パブロンSa^①
〈微粒〉
(大正製薬)
指定第2類医薬品

① 1歳から大人まで
② ×運転等 注意
③ 妊婦・授乳婦・高齢者相談
④ 効能・効果

かぜの諸症状の緩和に
パブロンSa^①〈微粒〉
ブロムヘキシシン塩酸塩配合

市販薬の良薬には、医師の診察を受けさせることを優先し、やむを得ない場合にのみ服用

【効能・効果】
かぜの諸症状（咳、痰、喉の痛み、くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、悪寒、発熱、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み）の緩和

有効成分	成人1日量(3回)
ブロムヘキシシン塩酸塩	12mg
デキストロメトラン	48mg
臭化水素酸塩水和物	60mg
アセトアミノフェン	900mg
マレイン酸カルピノキサミン	7.5mg
無水カフェイン	75mg
ビスイブチアミン	24mg
リボフラビン	12mg

※錠剤(5歳以上)もある

掲載している主な情報は①対象年齢 ②服用による乗り物または機械類の運転操作の可否 ③妊婦、授乳婦、高齢者への注意事項の有無、疾患による服用の制限の有無 ④効能・効果、含有成分の一覧と配合量、主な成分の説明、注意点など

市販薬の選択・販売する際には、様々な症状で市販薬での対応を求めて来局する人に受診すべきか確認するポイント、市販薬を選択する考え方、事例を交えながらお伝えします。例えば、高血圧患者へ服薬説明の時に「かぜをひいたときは市販薬のかぜ薬を服用してもよい」と聞かれたとき、「病院で相談してみてください」と伝えるだけではあまりにも不親切です。こうしたとき、「市販薬のかぜ薬にはエフェドリンという交感神経興奮成分があり、高血圧の方には注意が必要があるので、それらの成分を含まない方が安心です。」と提案するなど市販薬の選択にいろいろ紹介しています。

最後に、市販薬では対応できない受診すべき症状（かぜ、鼻炎、咳、便秘、下痢、胃痛、腰痛・肩痛、皮膚炎・発疹、目の疲れ・かゆみ、不眠など）について、次回から10回シリーズで医師の診察を受ける必要があると考えられる症状を紹介していきます。

《OTCPJ委員会 弘前調剤センター 津川俊彦》

上半身を動かしながら、脳トレにも挑戦

上半身の筋肉をほぐしたり動かしたりすることは、きれいな姿勢づくりのためにも重要です。姿勢を正せば、気持ちも前向きになります！

胸まわりのストレッチ

両手を腰の後ろで組み、胸を開く。
10秒間ずつ1～2回行う。



肩甲骨を内側に引き寄せるようにすると胸が開きやすくなる

背中まわりのストレッチ

- (1) 両手を胸の前で組み。
- (2) 息をはきながら手を前方へ伸ばし、背中を丸める。10秒間ずつ1～2回行う。



大きなボールを抱えるように背中を丸める
膝を軽く曲げて
視線はおへそへ向ける

肩まわし

- (1) 両手を肩に置く。
- (2) 肘で円を描くように肩を前にまわす。5周ずつ1～2回行う。
※同じように後ろまわしも行う



背筋を伸ばし
肩甲骨まわりの筋肉を意識しながら行う

手首・肘・肩タッチ脳トレ

- (1) 両手を前に出す。
- (2) リズムよく数をカウントしながら、手首・肘・肩を順番にタッチしていく。
(1)右手で左手首→(2)右手で左肘→(3)右手で左肩→(4)左手で右手首→(5)左手で右肘→(6)左手で右肩→(上記を繰り返して(24)まで数える)
(レベル★)
- (3) 上記を行いながら、3の倍数のあとに手拍子を入れる(手拍子はカウントしない)。
(1)右手で左手首→(2)右手で左肘→(3)右手で左肩→手拍子→(4)左手で右手首→(5)左手で右肘→(6)左手で右肩→手拍子→(上記を繰り返して(24)まで数える)
(レベル★★)



① → ② → ③ → ... → ②④
リズムよく数をカウントしながら

《ファルマ弘前薬局 工藤敏子》

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター TEL0172-40-3164 藤代薬局 TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局 TEL0172-62-1288 黒石薬局 TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局 TEL0173-39-2277
ファルマ弘前薬局 TEL0172-28-8955
居宅介護支援事業所ファルマ TEL0172-40-0119



<https://www.pharmaizm.co.jp>