かわらばん

2022年　1月号
ファルマ利用者委員会発

東洋医学では、冬は“腎”が弱くなる季節と考えられており老化が進みやすくなります。“腎”を養う食材には、牡蠣やイカ、タコ、昆布などがあります。また気温が低くなり体も冷えるため、温める性質のある牛肉や鶏肉、エビ、イワシ、かぼちゃ、玉ねぎなどの食材もオススメです。もちろん生姜やニンニク、ネギなどといった薬味も体を温める性質がありますので組み合わせて摂るようにしましょう。

地域連携薬局とは

厚生労働省の調査によると、65～69歳の３割超が複数の医療機関を受診しているそうです。服用する薬剤の種類も比例して多くなり、７種類以上の薬剤を服用している人は65歳以上で１割を超え、75歳以上では４人に１人まで達しています。

６種類以上の薬剤を服用すると、飲み合わせなどの相互作用や飲み忘れ、飲み間違いに重複服用(同じ効能の薬を飲む)など医療上の有害事象が起きやすくなってしまいます。不安に感じたり、抵抗がある方もいらっしゃるのではないでしょうか。

そんな方に利用していただきたいものが、2021年８月から都道府県単位で認定が始まった「地域連携薬局」です。これは地域の介護・医療施設と連携し、外来受診時だけでなく在宅医療や入退院時を含めた服薬情報を一元的かつ継続的に管理してくれる薬局のことです。

都道府県知事からの認定を受けるために、**①薬局の構造設備**（利用者の服薬指導の際に配慮した設備、高齢者・障害者などの円滑な利用に適した設備）、**②他の医療機関への情報共有する体制**（地域包括ケアシステム(※)構築のための会議への参加、地域における医療機関に勤務する薬剤師に報告・連絡することができる体制・実績）、**③調剤および薬剤の販売業務体制**（開店時間外の相談に対する体制、麻薬の調剤応需体制、無菌製剤処理を実施できる体制、医療安全対策の実施）、**④居宅などにおける調剤および指導を行う体制**（医療機器および衛生材料を提供できる体制）など、多くの要件を満たす必要があります。

※地域包括ケアシステムとは…高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が切れ目なく一体的に提供される仕組みのこと。

「かかりつけ薬局」「健康サポート薬局」との違いが分かりづらいとの声も挙がっています。いずれもかかりつけ薬局機能を有している点では共通しています。ただ、健康サポート薬局は、疾病前の未病の段階から健康相談などを通じて地域住民の健康維持・増進をサポートすることが求められています。

一方で地域連携薬局は、疾病にかかっている患者さんに対して他職種との連携を図りながら、薬局が地域包括ケアシステムの一翼を担うことが求められている点が違いとなります。

夜間・休日の対応や電話相談も行っているため、高齢者だけではなくご家族の方、小さいお子様を持つ親御さんにも頼りにできる存在であると言えます。認定が始まったばかりで薬局一覧などはまだ用意されていない自治体もあり、まだまだ普及途中ではありますが、株式会社ファルマでは全店舗の認定を目指しております。現在ファルマ６店舗中５店舗が認定済みです（ファルマ弘前薬局、弘前調剤センター、藤代薬局、ファルマ浪岡薬局、黒石薬局）。私たちは、皆様の健康を第一に考え、住み慣れた地域で、自身に適した安全かつ有効な薬物療法を切れ目なく受けられることにこれからも尽力していきます。

《ファルマ　一ツ谷薬局　西沢　　光》

しッツ体操　～コロナ禍の運動不足を解消しましょう！～

シリーズ４回目（最終回）

コロナ禍のもと、マスク生活と自粛生活で弱くなりがちな呼吸筋と下肢筋を動かします。手と脳にも刺激を与えて、フレイル(※)予防に取り組みましょう。
※筋力や心身の活力が低下して要介護状態に近づいている状態のことです。

1．深呼吸

⑴いすに座り、両腕をクロスして膝の上に置く（手のひらは下向き）。
⑵両腕を横に広げて上半身を少し反らせながら、３秒かけて鼻から息を吸う（手のひらは上向きに返す）。
⑶一瞬息を止め、そこからさらに息を吸う。
⑷元の姿勢に戻しながら、5秒かけて口から息を吐く。
◎３～５回×１セット

ポイント
・手のひらを上に向けることで、肩甲骨が寄せやすくなり、胸をしっかりと開ける
・息を吸う際には肋骨まで広げるイメージで

2．かかと＆つま先上げ

⑴足を腰幅に開いて立つ。
⑵かかとを上げて、１秒止めて下ろす。
⑶つま先を上げて、１秒止めて下ろす。
◎15～20回×２～３セット

ポイント
・肩からくるぶしまで常にまっすぐになるように姿勢を保つ

3．親指グーパー

両手の親指を外に出してグー
→両手をしっかり開いてパー
→両手の親指を中に入れてグー
→両手をしっかり開いてパー
◎５回繰り返し×１～２セット

《ファルマ弘前薬局　工藤　敏子》

無料低額診療とは

コロナ禍で生活に行き詰まる人が増える中、経済的な理由で医療にかかれない「受診控え」が全国的に報告されています。
無料低額診療事業とは、生活困難な方が経済的な理由によって必要な医療サービスを受ける機会を制限されることのないよう、(※)無料または低額な料金で医療の利用を行うものです。これは社会福祉法として公的な事業です。

★対象となる方

・保険証をお持ちでない方
・国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行され困っている方
・失業や病気のため一時的に収入がなくなって困っている方
・医療費の支払いをすると生活に困難を生じる方
・年金収入だけでは生活がままならず、医療費の支払いが難しい方

これらに当てはまる方はご相談ください。

★青森県中核市を除く（浪岡は含む）無料低額診療実施医療機関

（青森県庁ホームページより）

・一般財団法人愛成会　弘前愛成会病院
・津軽保健生活協同組合　藤代健生病院
・津軽保健生活協同組合　健生クリニック
・津軽保健生活協同組合　健生病院
・津軽保健生活協同組合　健生五所川原診療
・津軽保健生活協同組合　健生黒石診療所
・津軽保健生活協同組合　津軽医院

（※）ただし無料低額診療事業では、保険薬局は対象外のため薬代の自己負担は発生します。自治体独自で薬代の助成を行っているところもありますが、全国で９自治体のみです（青森県では青森市のみ）。薬代が払えず治療が中断することにならないよう、無料低額診療事業利用者への薬代助成金制度のある自治体が増えることがのぞまれます。

《ファルマ弘前薬局　村上　　昌》

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　TEL0172-37-6016　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　一ツ谷薬局　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