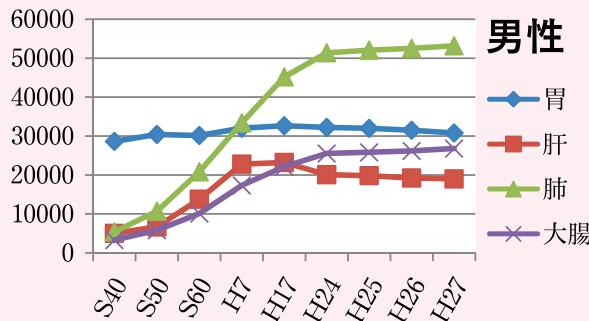


津軽の秋、たくさんの果物が収穫を迎えていますね。今回のオススメは、夏の日差しと暑さで疲れた体に“まるごと味わうブドウ”です。ブドウの皮と種に含まれるポリフェノールで体内のサビを落としてみませんか?スチューベンやナイアガラにこだわらずブドウは美肌のチカラに、そして疲労回復のサポーターになってくれますよ!

生活習慣とがんについて

がんは1981年以降、死因の第1位となっています。青森県でも、がんが死因の第1位で、がんによる死者数は年々増加しています。

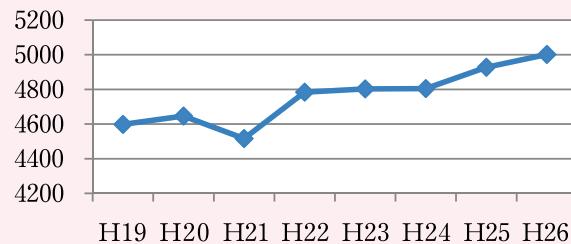
男女の部位別死者数を見ると男性では肺がん、女性では大腸がん、肺がんの増加が目立っています。その原因として、喫煙者の増加、食の欧米化、運動不足などの生活習慣が関わっていると考えられています。



がんを引き起こす原因として特に重要なと考えられている生活習慣が5つあります。1つ目は喫煙です。喫煙というと「肺がん」をイメージする方が多いと思いますが、他にもタバコの煙が直接触れる口腔、咽頭、喉頭や、煙が直接触れないような胃、肝臓、腎臓など様々な部位でがんのリスクを高めます。これは喫煙者本人だけの話ではなく、喫煙者の周りにいる人達も吐き出された煙などを吸っている為、同じことが起こる可能性は十分高いと言えます。

2つ目は飲酒です。少量の飲酒は食欲増進やストレス解消、血行促進など健康にいいのですが、多量の飲酒は肝臓がんや膵臓がん、食道

青森県のがんによる死者数



女性



がんのリスクを高めます。アルコールはアセトアルデヒドという発がん性物質に分解されます。日本人はアセトアルデヒドを分解する力が弱い人が多い為、外国と比べるとお酒が弱い人が多かったり、がんになるリスクが高いと分析されています。



3つ目は肥満です。肥満は糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こすだけではなく、特に閉経後の乳がん、大腸がん、肝臓がん、子宮体がんなどのリスクを高めます。肥満になることで、糖を処理するホルモンであるインスリンや女性ホルモンが必要以上に増え、がん細胞も増えやすくなってしまいます。標準体重を心がけましょう。



4つ目は運動不足です。先程も述べたように運動不足の結果として肥満になってしまふとがんになるリスクが高くなります。また体を動かさない人ほどがんの発生するリスクが高かったというデータもあります。適度に体を動かすことで、肥満解消や腸内環境の改善、免疫機能の増強など、がん細胞に直接働きかけるわけではありませんが、がんになりにくい身体づくりへと繋がります。



5つ目はバランスの悪い食事です。野菜・果物が少ない・塩分の多い食事は胃がんの原因となり、肉が多い食事では大腸がんの原因となります。また、熱すぎる食べ物・飲み物も食道がんの原因になります。



これまで挙げた5つの中に思い当たるものはどの位あったでしょうか。2005～2014年の10年間でがんによる死亡率が一番多いのが青森県です。一度自分の生活習慣を振り返ってみましょう。今までの生活習慣をすべて正そうと思うとストレスになってしまいますので、一つでも取り入れ、それを新たな生活習慣としてみてはいかがでしょう。

2015
年度

患者様アンケート調査結果報告 その2

当社利用者委員会では昨年10月に患者様アンケートを実施しました。お陰様で1,490名の方にご協力をいただきました。ご協力いただきました皆様に心から御礼申し上げます。

今回のアンケート調査の目的は、以下の2点です。

- 新薬局がオープンした際に開始したいサービスを聞き取り、サービス向上に役立てる。
- 新たに要望されるサービスについて、各薬局で実現可能か検討する機会とする。

問5 職員の言葉遣いや接し方はいかがでしょうか

	大変良い	良い	普通	悪い	とても悪い	合計
弘前調剤センター	253	416	104	2	1	776
藤代薬局	71	133	44	2	0	250
ファルマ浪岡薬局	56	69	24	0	0	149
黒石薬局	49	51	11	0	0	111
ファルマーツ谷薬局	83	98	15	0	2	198
合計	512	767	198	4	3	1,484

悪い・とても悪い選択をされた方が7人いらっしゃいました。各薬局において真摯に受け止め、接遇改善を目指します。



問6 職員に声を掛けやすいでしょうか

	大変掛けやすい	掛けやすい	普通	掛けにくい	とても掛けにくい	合計
弘前調剤センター	172	403	191	7	0	773
藤代薬局	48	134	60	6	1	249
ファルマ浪岡薬局	38	68	41	0	0	147
黒石薬局	44	52	14	0	1	111
ファルマーツ谷薬局	56	103	36	0	0	195
合計	358	760	342	13	2	1,475

その時による。でも皆さん一生懸命やられているのが分かる。声を掛けやすい方と掛けにくい方がいる！

➡ 利用者様にとって、いつでも気軽に声掛け頂けるような対応を心掛けていきます。

問7 プライバシーの配慮について

	大変良い	良い	普通	悪い	とても悪い	合計
弘前調剤センター	105	311	335	8	1	760
藤代薬局	43	106	94	3	1	247
ファルマ浪岡薬局	17	64	57	5	0	143
黒石薬局	22	55	27	0	1	105
ファルマーツ谷薬局	47	91	53	1	0	192
合計	234	627	566	17	3	1,447

病名などあまり答えたくない時があります。あと周囲に聞こえますので、その辺が気になります。

病気のことについて大声で言わないでほしい。

薬代の支払が都合悪い時、会計で話すのが人の手前都合が悪いので、そういう人の為にももう少し配慮して欲しい。

➡ 患者様・利用者様のお気持ちに配慮し、対応するよう心掛けます。

問8 問5・6・7で気になる事例がございましたら、お書き下さい。

子ども(乳幼児)と一緒に入れるトイレが無いので不便。おむつ替え付きのトイレを設置して欲しい。

➡ 御不便をおかけしております。新薬局では、男女共に設置される予定です。

混んでいるので仕方はないのですが、もう少し早く薬が貰えたら嬉しい。

➡ それぞれの薬局では、お待たせしないように工夫しておりますが、薬の内容によってはお待たせする場合が

ございます。体調がすぐれない時等は、遠慮なく職員にお声掛けください。薬剤師の方々の説明が、たまに親切に欠けるというか、適当な時があると感じます。忙しい時に一人一人丁寧に接することが出来ないのは分かりますが、もう少し丁寧に説明して欲しいです。

➡ 不快な思いをさせてしまい、誠に申し訳ございませんでした。お一人お一人の状態に合わせて親切丁寧に対応することを心掛けてまいります。

問9 薬剤師についてお聞きかせ下さい。薬の説明は分かりやすいでしょうか

	分かりやすい	普通	分かりにくい	その他	合計
弘前調剤センター	455	226	7	2	690
藤代薬局	113	99	5	3	220
ファルマ浪岡薬局	83	37	0	0	120
黒石薬局	75	21	0	0	96
ファルマーツ谷薬局	120	32	2	1	155
合計	846	415	14	6	1,281

人様々。詳しい人もいる。雑でそっけない人もいる。説明が長いのは面倒。

➡ 全体の1%の方が分かりにくい回答していました。正しく薬を服用していただき皆様の健康をサポートできるよう懇切丁寧な説明を心掛けます。また、分かりにくいときには、薬剤師に遠慮なくお尋ねください。

問15 その他気になることやご意見をお書き下さい

- 薬の副作用について聞きたい。
- 希望ですが、特に漢方についての相談ができるたらよいと思います。
- サプリメントを利用するにあたり、現在飲んでいる薬との関係はどうなのかと思うと不安になります。なので飲んでいません。
- 薬に日付して下さるので、とても助かっています。
- 便秘の人が便を出しやすくする為の良い運動等があれば教えてほしい。
- 番号札を渡しているのだから、大声での名前の連呼はやめて欲しい。高齢の方が多いので仕方ないと思うが……？
- お茶の機械のところに貼ってある物が手書きで楽しいです。待ち時間に見ています。
- テレビは高い位置の方が皆が見やすい。
- 健生が移転したらどうなるの？
- 車いすで使用可能なトイレ、おむつ交換できる設備(赤ちゃんから大人まで)
- いつもお茶の機械を利用しています。無料でとても助かります。
- 子どもたちの薬の待ち時間を短くしてくれると助かります。
- 駐車場がいっぱいでは駐車できなかったのに、待合室の人数が少ないのはなぜか？
- 皆様はとっても親切になった。何でも詳しく説明をしますから本当に良いです。
- トイレの段差、スロープのきつさ、トイレ環境全般の古さ、トイレの手洗いの蛇口の古さ、ノータッチ式が望ましい。



～アンケート結果より～

1,490名の方にご協力いただき、大変貴重なデータを得ることが出来ました。ご協力いただいた皆様に改めて感謝申し上げます。弘前調剤センターは、健生病院移転後も現在地で営業を続ける予定です。引き続き地域の皆様のお力添えをいただき、かかりつけ薬局としての機能を果たして参りたいと考えております。また、健生病院移転先の近隣に2017年10月に当社6店舗目となる新薬局を開局する予定です。今回のアンケートで頂戴したご意見などを新薬局におけるサービスに役立てたいと考えております。また、当社各薬局におきましてはアンケート結果内容を検討し、更なる患者様サービス向上につなげ、皆様の「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師」として健康をサポートして参ります。処方箋がなくても気軽に薬や健康相談できますので、当社各薬局へお立ち寄り下さい。

あなたの身边にかかりつけ薬局 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
 ファルマーツ谷薬局 Tel0173-39-2277

ホームページもご覧ください <http://www.pharmaizm.co.jp/>