

新年挨拶

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の終息に見通しが立たない状況で新しい年を迎えることとなりましたが、皆様方におかれましては、穏やかなお正月をお過ごしになられたと思います。

旧年中は大阪ファルマプランの各薬局ならびに介護ショップふあるま（福祉用具レンタル）をご利用賜り、誠にありがとうございました。本年も引き続き御愛顧いただきますよう、役職員一同心からお願い申し上げます。

私たちは、ISO9001・2015の品質マネジメントシステムを運用し、患者・利用者の皆様に安全・安心で信頼してご利用いただけるよう、日頃から努力を重ねております。今年も皆様からのご指導ご鞭撻をいただきながら、さらに地域のなかで選ばれる薬局・福祉用具レンタルをめざして頑張る所存でございます。また、コロナ禍において、「感染しない、させない」を合言葉に、全職員が一丸となって感染防止対策に取り組んでおります。そのことで患者・利用者の皆様には大変なご苦勞やご不便をおかけしておりますが、引き続きのご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

昨年は、新たにかがや薬局（住之江）が健康サポート薬局の基準適合を受け、12薬局中10薬局が、地域において共同組織の方々と一緒に健康づくりのために活動しています。今年8月からは改正薬機法に基づき「地域連携薬局」の認定が始まります。当法人では全薬局での認定をめざし、24時間電話対応・麻薬対応・在宅対応・無菌調剤対応・地域連携ができる、地域に根ざした「かかりつけ薬局」をめざして頑張る決意です。

今年も、政府・厚労省の動向に機敏に対応しながら、地域住民・事業所をご利用される方・職員を常に意識し、ヘルスプロモーションと安全・安心の調剤・在宅・介護サービスのさらなる向上、全薬局での健康サポート薬局の基準適合のために努力してまいります。

本年も皆様方にとってよりよい一年であることをご祈念し、新年にあたってのご挨拶とさせていただきます。

一般社団法人 大阪ファルマプラン
理事長 廣田憲威

寒い冬は心筋梗塞や脳卒中が増加するのをご存知ですか？

【心筋梗塞とは】

心臓の筋肉に血液（酸素・栄養）を送る冠動脈の動脈硬化が進んだり、冠動脈が詰まって心筋に血液が行かなくなった状態です。突然死の多くが急性心筋梗塞で、働き盛りに急増しています。暖かい室内と寒い室外などの温度差による血圧の変動で、心臓、血管に負担をかけた時などに、焼けつくような激しい痛みや圧迫感が起き、15分～30分以上続きます。寒い時期の早朝に多く発症します。

原因

心筋梗塞の原因の大部分は、動脈硬化です。高血圧、肥満、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、喫煙などにより引き起こされます。

冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10ヵ条

1	冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
2	風呂の温度38～40度と低めに設定。熱い湯（42～43度）は血圧が高くなり危険です。
3	入浴時間は短めに。
4	入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
5	高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声をかけチェック。
6	入浴前にアルコールは飲まない。
7	収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
8	早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
9	寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。

10 タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

出典:国立循環器病研究センター <http://www.ncvc.go.jp/pr/release/003108.html>

【脳卒中とは】

脳の血管が急に破れたり、詰まったりして脳の血液の循環に障害をきたし、様々な症状を起こす病気です。片側の手足のマヒやしびれ、ろれつが回らない、激しい頭痛、意識の混濁などの症状が突然起こるのが特徴です。寒さが引き金となり冬期に多く発症します。



原因

最大の原因は高血圧です。他には、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満、飲酒、運動不足などがあります。

脳卒中の予防の10カ条

1. 手始めに 高血圧 から 治しましょう	2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る	3. 不整脈 見つかり次第 すぐ受診	4. 予防には タバコ をやめる 意思を持って	5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロール も見逃すな	7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに	8. 体力に 合った 運動 続けよう	9. 万病の 引き金になる 太りすぎ	10. 脳卒中 起きたらすぐ に病院へ

出典:日本脳卒中協会 <http://www.jsa-web.org/citizen/85.html>

ヒートショックに注意!!

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起こる健康被害のことです。特に冬の入浴時に起こりやすいことが知られています。例えば、暖かい部屋から寒い脱衣所への移動で血圧が急上昇。熱いお湯につかると、さらに血圧が上昇。やがて適度な温浴で体が温まると、今度は血管が広がって血圧が急降下。こうした急激な血圧の変動が、心臓や脳の血管に大きな負担をかけ、**心筋梗塞**や**脳卒中**の引き金になります。入浴前に脱



衣所や浴室を暖めておくなどの対策を心がけましょう。

あおば薬局 岡田 翠里

かかりつけ薬局について

皆さんが使用している薬を1つの薬局でまとめて管理していると、薬が効いているか、併用薬や飲み合わせ、副作用がでていないかなど薬局利用者の体調管理や変化などを把握することにより薬の相互作用や重複服用を避けることができます。薬局は近隣の医療機関の処方箋だけでなくどこの医療機関の処方箋もうけることができます。複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる薬局を一つ決める。かかりつけ薬局として大阪ファルマプランの薬局をよろしく願います。



(一社)大阪ファルマプラン

〒555-0024 大阪市西淀川区野里 3-6-8

<http://www.faruma.co.jp/>

あおぞら薬局(西淀川区野里)	06-6477-8080
そよかぜ薬局(西淀川区姫島)	06-6475-4670
すずらん薬局(西淀川区大和田)	06-6476-0121
あおぞら薬局 淡路店(東淀川区西淡路)	06-6160-0025
あおぞら薬局 三国店(淀川区西三国)	06-6394-3630
もえぎ薬局(淀川区加島)	06-6886-4770
すみれ薬局(大正区千島)	06-6556-3808
なぎさ薬局(港区磯路)	06-4395-7600
あおば薬局(吹田市南高浜町)	06-6318-3787
かがや薬局(住之江区西加賀屋)	06-4702-3101
なつめ薬局(住吉区沢之町)	06-6699-9977
こつま薬局(西成区松)	06-6656-6007
福祉用具レンタル介護ショップふあるま (西淀川区野里)	06-6477-8180



発行年月日

2021年1月4日

