

ファルマプランだより

No. 109 春号

2024 年度大阪ファルマプラン活動発表会開催

日頃より一般社団法人大阪ファルマプランの薬局および福祉用具貸与事業所をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当法人では、年に 1 回、事業所や委員会の活動についての報告会を行っています。

2024 年度も 12 月に、あおぞら薬局・そよかぜ薬局・すみれ薬局・もえぎ薬局・あおぞら薬局淡路店・なつめ薬局と二つの委員会からの活動報告および国際 HPH カンファレンス参加報告を行いました。

あおぞら薬局淡路店からは、残薬や現在服用している薬を薬局に持ってきていただき、飲み合わせや服用状況の確認を行い、それらを考慮して薬の調整や相談などを行う“ブラウンバッグ運動”の報告がありました。また、あおぞら薬局からは“一人はみんなのために、みんなは一つの目標のために”を掲げた業務改善の取り組みの報告がありました。そして、広島で行われた国際 HPH カンファレンスの報告では、ノーベル平和賞を受賞した「日本被団協」の方の被爆体験の話を聞くことができたとの報告もありました。

参加した職員からは、「参考になった」「自分のところにも取り入れ改善したい」「業務の参考にしたい」「皆さんの頑張りが見えて、自身のモチベーションも上がった」「様々な取り組みを聞くことで、知らなかったことが知れた」「理解が深まり、視野が広がった」などの声が寄せられました。

発表することで、さまざまな今後の課題も見えてきます。また、他所の話を聞くことや自分たちの活動を振り返ることで、これからの課題が明確になります。



集合と Web 形式で 70 名以上の参加者

職員一同、これからも患者様、利用者様のために頑張っていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般社団法人

大阪ファルマプラン

副理事長 橋本 一代

自律神経失調症について

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

自律神経とは

「**交感神経**」と「**副交感神経**」で構成されています。

交感神経は昼間や緊張している時に活発になります。

心身共にアクティブになり、血管が収縮して血圧が上昇、呼吸が早くなり「活動（緊張）モード」に向かいます。

これに対して副交感神経は、リラックスしている時や夜間に活発になります。血圧が下がり呼吸も遅くなり、体が「休息（リラックス）モード」になります。

この2つの神経は、1日のリズムに合わせて交互に活発になります。



自律神経失調症とは

交感神経と副交感神経のバランスが崩れて（失調して）、内臓が円滑に機能しなくなった状態の事を自律神経失調症と言います。主に「交感神経が強くなる」または「副交感神経が弱くなる」ため、内臓が休まらない状態が続くようになります。

原因

様々なストレスによって脳が疲労することで起こります。人間関係や仕事のストレスなど「**精神的ストレス**」だけでなく、猛暑や寒暖差、冬季の日照時間の減少、騒音、夜型生活や運動不足、時間に追われる生活等によって体が受ける「**身体的ストレス**」も自律神経失調症の原因になります。

金銭問題

仕事

対人関係



症状

自律神経はあらゆる臓器とつながっているため、症状が出る場所も様々です。

<自律神経失調症で現れやすい症状>



このような症状が3カ月以上にわたって続いていて、内臓の検査で異常が見つからない場合に、自律神経失調症が疑われます。肩こりや頭痛、便秘など1つひとは身近な不調ですが、複数の症状が3カ月以上続いている場合は、神経内科を受診しましょう。

治療

治療は次の3段階で進められます。



01
段階

精神的ストレスとなっている物事から距離を置いたり、身体的ストレスとなっている生活習慣を改善したりすることで**脳のストレスを減らします**。神経症には、精神安定剤などの薬が処方されます。

02
段階

規則正しい生活を行うことで、**自律神経をケア**していきます。

03
段階

内臓のケアとして、痛みがあれば鎮痛薬、便秘異常には整腸薬、不眠であれば睡眠薬など、症状に応じた薬が処方されます。漢方薬や自律神経調整薬が用いられることもあります。

予防法

規則正しい生活をする

生活習慣の乱れは、自律神経のバランスが崩れる一番の原因です。睡眠時間の調整と適度な運動のほかにも、仕事量や飲酒量なども定期的に見直すようにしましょう。日中はなるべく寝ないように気を付けて、夕方以降は休息をとるように意識しましょう。

バランスのいい食事を心がける

日頃から栄養バランスのとれた食事を、毎日決まった時間に食べることが望ましいとされています。自律神経を整えてくれるおすすめの栄養素として、GABA（ γ -アミノ酪酸）が知られています。GABAには脳や神経をリラックスさせる効果のほか、ストレス緩和や睡眠の質の改善などの効果があり、トマトなどに多く含まれます。

リラックスできる方法を取り入れる

読書・音楽鑑賞・マッサージ・入浴など日常的に気軽にできるものがおすすです。また、散歩や体操、ストレッチなど軽く身体を動かす方法も気分転換になります。毎日の暮らしの中で、自分が心地良いと感じる時間を意識的に設けることが大切です。



(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
<https://www.faruma.co.jp>

あおぞら薬局	電話:06-6477-8080
そよかぜ薬局	電話:06-6475-4670
あおば薬局	電話:06-6318-3787
すみれ薬局	電話:06-6556-3808
すずらん薬局	電話:06-6476-0121
なぎさ薬局	電話:06-4395-7600
もえぎ薬局	電話:06-6886-4770
あおぞら薬局 淡路店	電話:06-6160-0025
あおぞら薬局 三国店	電話:06-6394-3630
かがや薬局	電話:06-4702-3101
なつめ薬局	電話:06-6699-9977
こつま薬局	電話:06-6656-6007
介護ショップふあるま	電話:06-6477-8180



発行年月日
2025年4月1日