

静岡西部健康友の会ニュース

2022年7月1日

隔月 第304号

発行 静岡西部健康友の会

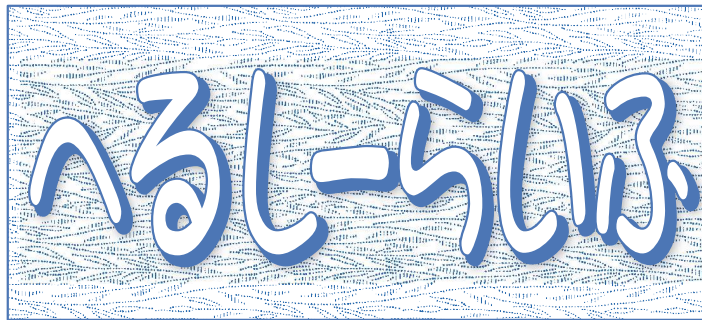
〒430-0807
浜松市中区佐藤1丁目22-22

☎ 053 (465) 0 2 2 9

FAX053 (465) 0 2 6 9

seibutomonokai@ivory.plala.or.jp

- ◆老人医療を無料化せよ!
- ◆国保料の値下げを実施しよう!
- ◆国家補償の精神に基づいた被爆者援護法の制定を!
- ◆1日もはやく核兵器の全面廃棄を!
- ◆生活と健康破壊につながる消費税をやめさせよう!



友の会会員数 5/31現在 2,985世帯

かけがいのない“いのち” 憲法生かす社会をめざそう

参議院選挙で選ぶ未来!

国のお金を軍備増強につぎ込むのか、
医療・介護の充実、いのちを守る
社会保障の充実に使うのか!



9条改憲、軍備拡大は さらなる危険を招く

ひとたび戦争が起きれば被害を受けるのは国民
であり、自分の人生を生き、自分の未来を
描くことができなくなります。
徹底した平和外交で戦争を起こさないことが
何よりも大切です。



コロナ禍でわかった 社会保障のもろさと、 国民生活の苦難!

社会保障予算を減らし続け、
感染しても自宅に放置され、
適切な医療を受けられず、
いのちの選別を
迫られました。

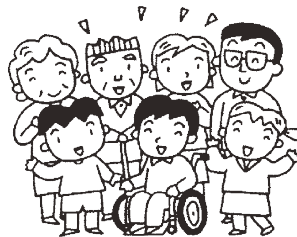
憲法9条は、 戦争とめて国民のいのちと 暮らしにお金を使うしくみ

軍事費増額は、社会保障費のさらなる削減に
つながります。社会保障を拡充し、わたしたちの
生活をよりよいものにしていくためにも、
憲法9条はなくてはならないものです。

憲法を守り、命・人権を守る
政治のため投票にいきましょう!

いのちを守ることにお金を使う国へ! 9条守り、平和外交で解決を!

- 改憲発議せず、世界の宝・憲法9条を守る。
- コロナ対策抜本改善。
- 誰もが安心して医療・介護が受けられるように、患者・利用者負担を減らし、医療・介護従事者の処遇改善。
- すべての人が個人として尊重され、ジェンダー平等実現。



全日本民医連
アピールより
抜粋



へるしー版待合室講座

第5回 水谷学校

2022年5月25日(水)
午後2時半～3時半

薬の飲み方・使い方と、よくある薬の副作用



薬の飲み方・使い方とよくある薬の副作用

- Q** あなたはお医者さんから薬を処方されて飲んでますか？
- A** 「はい」の方
それはどんな病気に対して処方されていますか？
何という名前のお薬ですか？
どんな飲み方をするお薬ですか？
- Q** あなたは今までにお薬を使用して体調が悪くなったことがありますか？
- A** 「はい」の方
それは、何という薬で、どのような症状でしたか？



きちんと話せるようにしておきましょう。

薬の飲み方

- Q** 皆さん、どのくらい知ってますか？
- A**
 - 食後 …… 食後～食後約30分
 - 食直後 …… 食事が終わって約5分以内
 - 食前 …… 食事の始まる約30分前
 - 食直前 …… 食事の始まる約5分前～直前
 - 起床時 …… 起きたらすぐに
 - 就寝前 …… 寝る約30分前
 - 就寝直前 …… 寝る直前

薬の種類 (形状)

内服薬 口から飲み込むお薬

- ★錠剤・カプセル剤
 - ★粉薬・シロップ剤
- <https://www.nicho.co.jp/column/20436/>



錠剤の扱い方：注意してほしいこと

1錠単位で切り離されたものをそのまま飲み込んでしまう事故が多い。
角が鋭利なので消化管損傷の恐れがある。

薬剤のシートは切り離さないでね！

外用薬

- 舌下錠・貼付剤・吸入薬・坐薬・軟膏
- クリーム剤など皮膚の塗り薬
- 貼付薬・点眼薬・点鼻薬



よくある質問

- Q** 湿布は何枚貼っていいの？
- A** 1日2～3枚。
2～3枚で痛み止め1錠分に相当するといわれています。
- Q** 食前薬は飲み忘れちゃうんだけど…食後でもいいですか？
- A** 食前薬はいくつかの理由があって食事の前に飲みます。
・薬剤の吸収が良くなる・食道潰瘍を防ぐ
・食欲を抑えたり、食物の消化・吸収を抑える
どうしても難しい場合は、主治医や薬剤師に相談してください。

薬の副作用

副作用の種類

効能による副作用・・・眠気など
予防できる副作用・・・光線過敏症など
薬に対するアレルギー反応・・・じんましんなど



医師・薬剤師に相談する際は、どんな症状が出たのか、いつごろから出たのかをきちんと説明しましょう。
一番気を付けたいのはアナフィラキシー

皮膚の症状 (全身) <ul style="list-style-type: none"> ●じんましん ●かゆみ ●皮膚が赤くなる 	呼吸器系の症状 <ul style="list-style-type: none"> ●息切れ ●せき ●呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする
粘膜の症状 <ul style="list-style-type: none"> ●くちびる、舌、口の中が腫れる ●まぶたが腫れる 	<ul style="list-style-type: none"> ●血圧の低下 ●倒れる ●失禁する

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201911/1.html>

実は薬の副作用だった!…浮腫 (むくみ)

薬剤性浮腫の原因薬

- ・カルシウム拮抗薬 (血圧を下げる薬)
アムロジピン、ニフェジピンなど
- ・非ステロイド系抗炎症薬 (解熱鎮痛薬)
ロキソプロフェンなど
- ・チアゾリジン誘導体 (血糖を下げる薬)
アクトスR (ピオグリタゾン) など
- ・甘草 (多くの漢方薬に含まれている) 芍薬甘草湯など
- ・経口避妊薬 『プライマリ・ケア 外来診断 目利き術50』より

実は薬の副作用だった!…下痢

薬剤性の下痢症 強く下痢と関連する薬剤

- ・抗菌薬 (特に広域抗菌薬)・緩下薬
- ・マグネシウムを含む制酸薬・コルヒチン (痛風治療薬)
- ・免疫抑制薬 (長期ステロイド・化学療法)
『プライマリ・ケア 外来診断 目利き術50』より

市販薬にも注意しましょう

総合感冒薬では依存性を伴うことがある

「ブロン依存症」

- ・市販の咳止めや総合感冒薬にコデイン、メチルエフェドリン、クロルフェニラミン、カフェインなどが含まれている
- ・しばしば、コデインやメチルエフェドリン作用を目標にこれら薬剤を乱用して依存状態となる
- ・以前、SSブロン®という市販薬のコデイン・メチルエフェドリン含有量が多かったことから多くの依存症患者が生まれた
- ・近年ではパブロンゴールド®が多く使用されることから「金パブ」と呼ばれることもあるようです

イソジンうがいでは甲状腺機能低下症

- ・うがいでもヨードは体内に取り込まれ、ヨード過剰摂取となるリスクが大いにある
- ・ヨード過剰摂取では甲状腺機能低下症が起きる
- ・イソジンうがいは細菌やウイルス量を減らすには有効だが、粘膜障害のリスクもあり、上気道炎を予防する意義は乏しいと考えられている
(うがい30分後には細菌は再度増殖し、元の量に戻ってしまう)

第43回定期総会が開かれました

5月14日(土)、アイミティ浜松2階大会議室にて感染対策のため出席者を制限して第43回定期総会が開かれました。

友の会活動報告・会計報告・各事業所報告がされ、コロナに負けずに新年度も頑張ろうと活動方針を決めました。



佐藤地域
班会

「誤嚥性肺炎とは？ 予防のために」



日時

2022.5月18日(水)
14:30~15:30

会場

佐藤西町公会堂

延期していた佐藤地域班会が5月18日(水)佐藤西町公会堂で開かれ、待ちかねた23名が熱心に耳を傾けました。坂本看護師長が、「口の健康は全身の健康と大きくつながっています。口の中の細菌が誤って気管に入ってしまうと肺で細菌が増殖して肺炎を起こします」とわかりやすい話をして、予防のための「あいうべ体操」を指導しました。研修医の小串先生も飛び入りで指導していただきました。



誤嚥性肺炎とは！：坂本師長



研修医・小串先生が飛び入り指導

これからの まちあい室講座予定

☆7月講座 場所:診療所待合室
2022年7月27日(水)
午後2時半~3時半

第6回水谷学校・修了式 「年を重ねると いろいろあるのよ」

講師 水谷民奈先生

行事・サークル案内板

なんでも相談会

□日時 7月14日(木) / 8月18日(木) 9:00~12:00
□場所 友の会室 (佐藤町診療所1階)

いつでも元気読者会

□日時 7月20日(水) / 8月17日(水) 10:30~12:00
□場所 友の会室 (佐藤町診療所1階)

太極拳

□日時 毎週水曜日(第5水曜日は除く) 14:00~
□場所 ひまわりサロン (ひまわり薬局2F)

健康ミニウォーク

□日時 7月12日(火) / 8月9日(火) 13:30~
□場所 診療所に集合

体幹ヨガ

□日時 毎月曜日14時~ / 第2火曜日除く毎火曜日13:30~
□場所 ひまわりサロン(ひまわり薬局2階)

☆新型コロナウイルス感染拡大状況により変更することがあります。

事務局からのお知らせ

次回の「へるしーらいふ」発送準備は、2022年9月1日(金)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。



アルミ缶回収

※空缶はすすいで出して下さい。

福祉用具・備品購入の為に、御協力をお願いします。現在**875kg**集まりました。

5/31現在

車検・点検・一般修理・ちよいキズ
钣金、塗装・新車・中古車
自動車保険・バイクの自賠責保険

翔映自動車(株)

TEL425-5250/FAX425-5268



病院・医院等処方箋調剤(保険薬局)

(有)静岡健康企画
ひまわり薬局
薬剤師募集中!

ひまわりケアプラン
センター
ケアマネージャー
募集中!



中区佐藤1丁目23-3 TEL 463-4312 FAX 460-4612

いつでも元気
MIN IREN
2022 月号 380円 好評発売中

9条で国を守るのか
はたご教室 健康診断で分かること
避難所のTKB、長野
うちでも元気 体操&脳トレ
まゆのちか 神奈川県葉山町
食と健康 簡単ヘルシーおつまみ

発行：静岡新聞社発行 〒411-3 4024 静岡市東区西3丁目2-4 4号ビル3階(シブスタ2階) 電話 0535841965 FAX 0535823927



あたふたの子守の続く 初夏の風
 陽光の 自販機の音 初夏の風

遠州浜 金子典子様

一言メッセージ

○今から65年前の中学2年生の時、古田政和先生の社会科の授業で私は質問した。
 「拒否権を持つ国連の常任理事国が国連憲章を守らなかつたらどうするのですか？」

先生は「きつと困る時が来るよ」とおっしゃった。今、まさにその時が来た。

三方原町 伊代田節子様
 ○へるしーらいふ「武力で平和はつukれない」全く同感です。主権在民

濃い目長 瀧川 敏子様
 ○今年も梅雨の時期がやって来ましたね。体調が悪くあちらこちらが痛み、やる気もなくなり、重ダル気分は辛い。皆さんはどうお過ごしですか？

「やる気」「元気」「実行」あるといいなあ。できるって楽しい！

三島町 川瀬 康子様
 ○子どもたちとやるカードゲーム、勝ったり、負けたり！
 一緒になって楽しんでいいリフレッシュになっていきます。

中田町 田光 里美様
 ○読むだけだったへるしーらいふ。初めてパズルをやってみました。

早出町 相楽ひろみ様

アルミ缶回収で「ルームランナー」を寄贈

1階検査室にルームランナーをアルミ缶回収収益で寄贈しました。

2022年5月29日

3年ぶりの平和行進

核のない世界の実現を！
核の使用を許さない！

5月29日、浜松入りした平和行進が3年ぶりに浜松市内を歩きました。診療所・友の会から8人が元気よく東区の六所神社から市役所～中央郵便局まで炎天下の中を歩きました。

クロスワードパズル

今回からクロスワードパズルの作者が変わります。引き続き応募をお待ちしています。久野晴彦さん、長い間作成していただきありがとうございました。

カギをヒントにマス目を埋めて、A~Jの枠の中の文字を順に並べてください。それが答えです。



【解答ヒント】
悪いことがあった後には雨後が良い。

正解者の中から抽選で3名の方に図書カードを差し上げます。はがきに答えと住所・氏名を書いてお送り下さい。(FAX可)
 ※切日7月31日

1			2	3
A	J		E	D
		4		
F				
	5			
6				7
H		I		
8				9
G	B		C	

【ヨコのカギ】

- 1 無いの反対は□□です。
- 2 □□は熱いうちに打て。
- 5 フィッシュとは日本語で□□□のことです。
- 8 タートルとは、日本語で□□のことです。
- 9 海や川を渡るには□□を使います。

【タテのカギ】

- 1 舌は、□□を感じる器官です。
- 3 ムーンとは日本語で□□のことです。
- 4 敵の反対は □□□です。
- 6 猛禽類には、鷲や□□がいる。
- 7 姉妹で年上の方を□□と云う。

←→の記号は、東←西、上↕下、高↔低など、記号の左右の言葉が対になることを示します。

解答	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5月号の正解は「センノクラヨリコハタカラ」(千の蔵より子は宝)でした。正解者17名の方から抽選で鈴木様、土屋様、加藤様に図書カードをお送りします。
 ※一言メッセージをお寄せ下さい。「会員のひろば」に掲載させて頂く場合があります。