

徳山薬剤師会だより

平成26年
12月
第4号

発行元：(一社)徳山薬剤師会 〒745-0822 周南市孝田町7-1 TEL.0834-39-1105 FAX.0834-39-1106

「薬剤師も在宅療養に関わっていること知っていますか!!」

在宅療養と聞いて、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。あるアンケート結果で、「在宅で療養を希望しますか」との問いに対し、過半数の方が在宅療養を希望すると答えています。その理由について、「現在の住まいで生活が続けたいから」「家族の傍にいたいから」「病院生活よりストレスが少ないから」と続いていました。在宅療養というものが以前に比べ身近になってきているのではないかと思います。それでは、在宅療養に関わる方々はどのような職業の方を思い浮かべますか？ 往診に来て下さるお医者さん、訪問看護師さん、訪問介護士さんがまず思い浮かぶかもしれませんが、薬剤師も在宅療養でくすりの管理に関わっているのです。その他、歯科医師や機能訓練など12職種が在宅療養に関わり患者やその家族をサポートしています。

我々薬剤師も、患者さん宅に赴き、薬の説明をはじめとして、他の職種の方々と連携をとって、その薬がきちんと飲めているか、飲みにくければ飲みやすい形状を提案したり、薬が多くて管理が難しいようであれば管理しやすいように飲み残しのない分かりやすい薬をセットします。また、使用している薬が体にあわずに副作用が疑われる症状が出ていないか確認したり、在宅療養のチームの一員としての役割を担っております。ただし、現時点で徳山地域において薬剤師が関わっている例はあまり多くはありませんが、山口県薬剤師会、徳山薬剤師会では、薬剤師が在宅にかかわるための研修会を開き、薬剤師がどう関わっていくべきかを学んでいます。他職種の皆さんとの連携がとれるように思案していたところ、周南地域に「あ・うんネット周南」という会が発足し、薬剤師も発足当初より合同の研修会に参加し、知識を深めています。

「あ・うんネット周南」は、医療・介護に関わる多職種が、顔の見える関係を築き、お互いを理解して協働しスムーズな連携を図ることで周南地域の住民が安心して在宅で医療・介護をうけられるための研修をする会なのです。

11月1日にも「あ・うんネット周南」の研修会が開かれ、周南地域の約120名の多職種の方々が10チーム(写真1,2)に分かれ、在宅で患者・その家族に手厚いサービスが届いてないことはないか？ もっとよい状態になる方法はないか？ など、それぞれの職種の立場から色々な意見を出し合いました。薬剤師として、薬の数が多すぎなのではないか？ くすりを管理している家族のためにも1包化をしてあげてはどうか？などをアドバイスしています。

皆さまが在宅で医療・介護を受けることになった時安心して自宅で過ごしていただけるように我々薬剤師にも遠慮なく相談いただきたいと思っています。

((一般)徳山薬剤師会 準理事 中野大地(神女薬局))



グループごとのディスカッション



グループの検討結果発表

市民講演会

開催日時

平成27年2月8日(日)

14時~15時30分

講演会場

さくらホール(周南総合庁舎2F:多目的ホール)

〒745-0004 周南市毛利町2-38

演題

「頭痛とめまいのお話」



講師

尹 英植
ゆん えい しょく

ゆん脳神経外科クリニック 院長

プロフィール

昭和42年 周南市(旧新南陽市)生まれ

昭和61年 山口県立徳山高等学校卒

平成6年 山口大学医学部医学科卒

山口大学医学部附属病院 研修医

済生会山口総合病院脳神経外科 医員

厚生連小郡第一病院 脳神経外科部長

社会保険徳山中央病院 脳神経外科部長

平成25年4月 ゆん脳神経外科クリニック 院長

資格

平成6年 医師国家試験

平成10年 山口大学医学博士

平成13年 日本脳神経外科学会脳神経外科専門医

平成21年 日本神経内視鏡学会技術認定医

入場無料

お申込み・ご予約不要

ご自由にご参加
ください

主催・お問い合わせ/

一般社団法人 徳山薬剤師会

〒745-0822

周南市孝田町7-1

TEL.0834(39)1105

後援/周南市、山口県周南健康福祉センター、一般社団法人 山口県薬剤師会、一般社団法人 徳山医師会、
一般社団法人 徳山歯科医師会、公益社団法人 山口県看護協会

第2次周南市食育推進計画（H26～H31）基本理念

豊かに食べて みんな幸せ

周南市健康増進課食育推進担当 TEL (0834) 22-8553

日々忙しい生活を送るなかで、私たちは毎日の「食」の大切さを忘れがちとなり、そのことにより近年、様々な問題（栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等）が生じています。

心身ともに健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするには、何よりも「食」が重要です。

みんなで食育推進に取り組みましょう。



【食育推進項目です。

あなたはいくつ該当しますか？】

- 1日1回は家族や仲間と楽しく食事をしている
- 毎日朝食を食べている
- 毎食（朝昼夕）野菜を食べている
- 栄養バランスのとれた食事をしている
- よく噛んで味わって食べている
- 日本の伝統食や行事食を大切にしている
- 地場産の食材を使うようにしている
- 食の安全について関心を持っている
- 食べ残しをしないようにしている
- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言っている
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための食事や運動を実践している

※第2次周南市食育推進計画「指標項目」より抜粋

防ごう自殺「一人ひとりができること」～気づきと絆～

全国の自殺者数は3万人前後にのぼり、この数は交通事故で亡くなる人の約6倍にも相当します。自殺の原因は、健康問題や借金、人間関係など様々な要因が複雑に関係しているとされ、身近な関係者、関係機関が連携して相談や支援に取り組むことが大切です。

山口県では、県民一人ひとりが自殺のリスクのある人の存在に気づき、適切な支援につないでいけるように普及啓発やゲートキーパーの養成を行っています。

ゲートキーパーとは

- ・ Gatekeeper=直訳すると「門番」
- ・ 悩んでいる人に**気づき、声をかけ、早めに相談機関等につないでいく**という役割が期待されます。

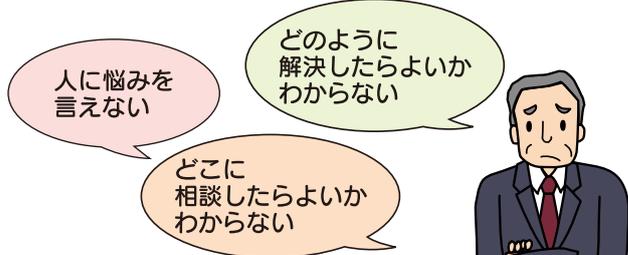
専門的

- ・ 専門職（精神医療・専門機関）など
- ・ 高い専門性、問題解決
- ・ 医療・福祉、相談機関など
- ・ 問題の抽出、対応、連携

一般的

- ・ 住民組織、ボランティアなど
- ・ 見守り、共生、気軽な相談

悩みを抱えた人は…孤立しがち



まずは「気づき」そして「つなげること」

知っておいていただきたい事

●自殺は追い込まれた末の死である。

多くの自殺は「自殺以外にこの苦しみを逃れる手段がない」と追い詰められ、孤立した状態で起こっています。孤立を防ぎ、まわりの人との**“絆”**が保たれることが自殺防止に有効です。

●自殺は1つの原因ではなく、様々な要因が複雑に関係している。

自殺にいたるプロセスは、さまざまな要因が複雑に関係しており、1つの原因だけで自殺がおこることはまれです。また、自殺の直前にはうつ病などの精神疾患にかかっていることも多く、この場合には精神疾患の治療も必要となります。

●自殺を考えている人は何らかのサインを発している。

自殺に傾いている人も、「死ぬ以外に方法はない」と「でも生きたい」の間を揺れ動き、まわりの人に何らかのサインを発していることが少なくありません。その人のことを知っているまわりの人が**“気づき”**身近な支援者につなぐことが大切です。

周囲の人の様子が「いつもと違う?」と気づいたら、「どうしたの?」「眠れてる?」と声をかけて、話をきいてあげてください。

心の病気かもしれない時は**医療機関や心の相談窓口**につなぎましょう。

心の相談窓口

●いのちの情報ダイヤル“絆” ☎(0835) 22-3321

「生きることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の方の相談電話です。(山口県精神保健福祉センターに設置)

【時間】 火・金(祝祭日を除く)午前9:00~11:30 午後1:00~4:30

●心の健康 電話相談 ☎(0835) 27-3388

心の健康全般に関する相談電話(山口県精神保健福祉センターに設置)

【時間】 月~金(祝祭日を除く)午前9:00~11:30 午後1:00~4:30

●周南健康福祉センター 心の相談 ☎(0834) 33-6424

心の健康全般に関する相談

精神科医による定例相談(奇数月第4火曜日)を予約制で行っています。

【時間】 月~金(祝祭日を除く)8:30~17:15

問い合わせ先

山口県周南健康福祉センター
健康増進課 精神・難病班
☎0834-33-6424