

あさくら

public relations of Asakura



contents

- 02 夏のヒーロー、ヒロイン
- 08 秋月藩と三名君
- 10 薬剤師に聞く！適正服薬
- 32 車いすラグビー金メダル！
- 34 伝統と黄金川を守り続ける

9月17日時点で作成しています。
掲載している内容は変更・中止もありませんので、必ずご確認ください。

特集

夏のヒーロー、ヒロイン



◎ 全国高校総体でやり投の日本一に輝いた福永実由^{みゆ}さん



ソフトテニス

梶原 惇矢さん
(福岡大学 4年・杷木中出身)

★第28回全九州学生ソフトテニス
春季選手権大会ベスト8



仲間と乗り越えてきた壁

従兄弟がソフトテニスをしていたのをきっかけに始めました。高校ではインターハイ、大学ではインカレを目指し、頑張ってきました。大会ではプレッシャーから自分の力が出せないこともありましたが、ダブルスを組む仲間と協力して乗り越えてきました。社会人になっても、一般の試合への参加や、後輩の育成に力を尽くしたいと思います。

サッカー

手柴 諒亮さん
(GULLID ASAKURA FC
・南陵中 3年)

★九州クラブユース
U-15 サッカー選手権大会 出場



1プレー1プレーを大切に

テレビアニメ『イナズマイレブン』を見て興味を持ち、コーチと出会ったことでサッカーを始めました。目標は全国大会に出場すること。そのために、1プレー1プレーを大切に練習を頑張っています。

将来は、サポーターの皆さんに愛されるようなサッカー選手になりたいです。

自動車整備

金子 歩雅さん
[日産自動車株式会社(トータル
カスタマーサティスファクション
本部)・朝倉市出身]

★技能五輪全国大会 出場



最先端を担う技術者へ

昨年、「高校生ものづくりコンテスト」の自動車整備部門で全国優勝し、現在の会社へ。エンジンを修理したり、異音から不調部分を特定したり、整備の奥深さを知る度におもしろく、魅力を感じます。今大会の目標は上位入賞。来年は優勝を目指し、世界大会に出場したいです。そして、将来は日本の車の先端を担う技術者になりたいです。

ソフトテニス

吉田 侑飛さん
(大牟田高校 3年・南陵中出身)

★全九州高校ソフトテニス競技大会
個人戦(ペア) 準優勝
★全国高校総合体育大会ソフトテ
ニス競技大会 出場



ソフトテニスで培った団結力

私は、周りとは競技歴が短いため、人一倍努力をしてきました。大会では力の差を感じましたが、強豪との対戦で得たものはたくさんあります。ソフトテニスは基本的にペアでプレーする競技。一人がミスしても、もう一人がフォローすればポイントにつながります。ソフトテニスで培った団結力を今後の人生に生かして、社会に貢献できる人になりたいです。

フットサル

保坂 駿太さん
(パルティールレク留米
・南陵中 3年)

★九州U-18フットサル大会 出場



フットサルを楽しむ!

兄の影響でフットサルを始めました。これまで県大会優勝を目標に、相手へのリスペクトの気持ちを大切にしながら練習を頑張ってきました。

フットサルの魅力はゴールを決めたとき。大会では、高校生の強さやレベルの高さを実感しましたが、今後もフットサルを楽しみながらプレーします!

農業クラブ

中村 日和さん
(朝倉光陽高校 3年)

★福岡県学校農業クラブ連盟
発表大会 最優秀賞
★九州学校農業クラブ連盟
発表大会 出場



夢はおいしいナス農家!

意見発表の魅力は、人の目を見て話すことや抑揚をつけて発表ができるようになること。目標は全国大会に出場することでしたが、「九州を制する者は全国を制す」といわれるだけあり、レベルの高さを実感しました。

将来は、食べた人が笑顔になるような、おいしいナスをつくる農家になりたいです。

特集 夏のヒーロー、ヒロイン

この夏、スポーツや文化芸術などで活躍した人を紹介します。それぞれの舞台上で夢や目標に向かって頑張っているヒーロー、ヒロインたち。その姿に迫ります——。



陸上(走幅跳)

中山 陽介さん
(藤蔭高校 3年・甘木中出身)

★全国高校総合体育大会
陸上競技大会 出場



陸上の経験を生かして親へ恩返しを

中学の先生の勧めで走幅跳をはじめました。高校では記録が伸びない時期もありましたが、指導者や仲間の応援もあり、きつい練習も頑張れました。大会では、強い選手ばかりで緊張しましたが、自分の力を出すことができました。今後は陸上競技から離れますが、陸上生活で培ったことを社会人になっても発揮できるよう頑張ります。親に心配をかけず、親孝行できるような大人になりたいです。

陸上(やり投)

福永 実由さん
(朝倉高校 3年)

★全国高校総合体育大会
陸上競技大会 優勝



自ら考え工夫し掴んだ日本一

高校で本格的に陸上競技を始めました。学校には、やり投専門のコーチがいないため、外部の練習会や合宿に積極的に参加し、習ったことを何度も実践してきました。大会では、1投目から100%の力で投げることを意識。やり投は、自ら考え工夫し、練習すればするほど記録が伸びる面白い競技です! 将来はスポーツ全般に目を向け、保健体育の先生になって自分が学んだ技術を伝えていきたいです。

弓道

中村 拓真さん (朝倉高校 3年)

- 全九州高校弓道競技大会 出場
国民スポーツ大会 弓道競技会 出場



将来は兄を超えて日本一

兄が弓道で国体に出場し、その時の体験コーナーがきっかけで私も始めました。兄を目標に頑張っていますが、上達すればするほど、どれだけ遠い存在なのか分かり、強くならねばと励みにしています。弓道は、生涯を通じて上達を目指す競技。大学進学後も弓道を続け、将来は天皇杯に出場したいです。まだまだ先にいる兄を今後も追いかけていきます！

武道

中野 匠登さん (立石小 4年)

- 第61回大道塾 九州・沖縄・中四国地区交流試合 U10 男子軽量の部 優勝



目指すは全国の頂点

お父さんから「人を守るために」と勧められたのをきっかけに始めました。全国大会に出場して優勝することを目標に、年上の人と練習してきました。大会ではみんな強そうに感じましたが、臆することなく挑みました。練習はきついです。試合で上段回し蹴りが決まったら楽しいです。全国大会優勝を目指して、これからも頑張ります。

少林寺拳法

國崎 龍斗さん (朝倉東高校 2年)

- 全九州高校体育大会 少林寺拳法大会 3位
全国高校総合体育大会 少林寺拳法競技大会 9位



武の学びだけでなく、人とのかわりも得る

姉の影響で始めた少林寺拳法。5歳の時に初めて練習に参加して楽しかった記憶があります。高校では、先輩方の背中を追い、ひたすら練習していました。少林寺拳法の魅力は、ただ武を学ぶだけでなく、人間関係など人とのかわり方を身をもって体験できることです。11月には新人戦が行われるので、優勝目指して頑張ります。

弓道

神本 華里那さん (朝倉高校 2年)

- 国民スポーツ大会 弓道競技会 出場



再び国スポの舞台へ

国スポ日本一を目標に、学校の練習で調整し、強化練習会を本番だと思って頑張ってきました。本番では、プレッシャーや責任感をより一層大きく感じましたが、とても良い経験になりました。2年生の私は来年もチャンスがあるので、再び国スポ福岡県代表に選ばれるように、これからの大会で結果を残していきたいです。

弓道

塩川 紀子さん (朝倉市弓道連盟・朝倉市在住)

- 第40回福岡県弓道近畿選手権大会 3位
令和6年度全九州弓道選手権大会 出場



「正しい射」を心がけて

社会人になりスポーツから遠ざかっていましたが、体験教室に参加し弓道をはじめると「自分もあんな風に引きたい」と、どんどん弓道に惹かれていきました。練習中はいつも「正しい射」を心がけています。次の目標は、六段への昇段。弓道に興味のある人は、ぜひ一度道場に遊びに来てください！

空手

鹿毛 喜丙さん (立石小 4年)

- 第2回マスターズ全日本空手道選手権大会 トーナメント バスト8



道場のみんなに勝利を届けたい

道場見学に行ったら面白そうだったので始めました。全国大会出場を目標に練習を頑張ってきました。道場や家で言われたことをさらに練習して、自分の弱点を克服するようにしています。大会には強い人がいっぱいでしたが、雰囲気にもまれずに勝ち進みました。次の全国大会では優勝して、道場のみんなに勝利を届けたいです。

空手

誠武塾

- 第29回オープンナメントグランドチャンピオン決定戦 準優勝
第7回ジャパンアスリートカップ 出場権利獲得
第10回リアルチャンピオンシップ決勝大会 出場権利獲得

みんなで目指す日本一

大会での入賞や優勝を目指し、強いパンチを打てるように体づくりをし、日々、厳しい練習を頑張っています。大会のレベルは高く、優勝できた時はとてもうれしいです。これからもみんなで励まし合いながら練習を頑張り、全日本大会での優勝を目指します。



井上優愛さん、井上晴翔さん、高着麗海さん、高着心海さん

少林寺拳法 (組演武)

中島 真聖さん 山方 来夢さん (朝倉光陽高校 2年)

- 全九州高校少林寺拳法競技大会 出場
全国高校少林寺拳法競技大会 出場

2人で目指す全国の頂点

【中島さん】相方の山方に誘われ少林寺拳法を始めました。道場の先生の突きで道着が擦れる音を聞いて憧れました。大会では、演武の技術が高い選手が多く、自分の未熟さを実感。今の目標は、誰かを守るような人になりたいと思っています。【山方さん】インターハイ出場や大会での優勝を目指し練習しています。大会では、自分の弱さを感じましたが、この競技で他者や自分を守る大切さを知ることができました。これからも良い結果を残せるように頑張ります。



山方さん、中島さん

剣道

山下 稜太さん(秋月中2年) 妹川 湊さん(甘木中2年)

- 第58回 全国道場少年剣道大会 中学生の部 団体 出場

心技体を一につにし、さらなる高みへ

2人とも、親や兄弟が剣道をしていた影響から自然と剣道を始め、それぞれの目標に向かい、日々練習を積み重ねてきました。全国大会では全国の剣士たちのレベルを肌で感じ、さらなる努力が必要だと痛感。これからも努力を続け、来年の全国大会では上位入賞を目指します。



山下さん、妹川さん

日本拳法

研心会

- 第16回日本拳法福岡県大会 優勝・準優勝
第15回日本拳法九州総合選手権大会 優勝・準優勝・3位
2024 日本拳法総合選手権大会 出場

みんなで強くなり、成長していく

みんなが心身共に大きく成長し、世の中の役に立てる人になることを目標にしています。今後は、全国大会で日本一を目指して頑張ることはもちろんですが、みんなで心身を鍛え、楽しく拳法ができるようにしていきたいです。



前列右から堀内大聖さん、金海大志さん、安武穂光さん、安武真心さん、中列右から金海由梨さん、松尾裕希さん、安武大誠さん、(後列右から)牧野来虎さん、北原邑志郎さん、三原海里奈さん、(撮影時不在)森川征那さん、深野雅也さん

相撲

森山 絢斗さん
[南陵中2年(特設相撲部)]

- 福岡県中学校総合体育大会 相撲2年生の部 優勝



相撲とラグビーの二刀流

普段はラグビーをしています。ラグビーはハードなコンタクトが多いので、それを生かせると思い相撲を始めました。昨年は県ベスト8だったので、今年は優勝を目指し、走り込みなどで体力面を強化。大会では緊張しましたが、それを乗り越え優勝できました。3年生の部のみ、全国大会があるので、来年は全国大会出場を目指します。

柔道

半田 龍心郎さん
(朝倉東小5年)

- 福岡県少年柔道選手権大会 優勝
- 九州少年柔道大会 5位



狙うはオリンピックで金メダル

将来役に立つし、楽しそうだったので柔道を始めました。強くなるために、朝5時半に起きて1時間トレーニングをしています。柔道の魅力は努力を続けることで、その分自分が強くなったと感じられること。今の自分よりもっと強くなり、将来は警察官になってオリンピックに出て、金メダルを取りたいです。

水泳

善生 和空さん
(立石小5年)

- 第47回全国JOC ジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会10歳以下区分 200m個人メドレー B決勝1位



泳いでいる時に見える違う世界

兄が水泳をやっていたので一緒に始めました。全国大会優勝を目標に、自主トレも頑張りました。大会では自分の力不足を感じましたが、この経験を糧に、さらに頑張りたいと思いました。水泳の魅力は泳いでいると違う世界に入って楽しくなること。今後の目標は世界大会に出場してメダルを取ることです。

ゴルフ

立石 惺愛さん
(比良松中2年)

- 第29回日本ジュニア ゴルフ選手権競技 出場



目指すはプロゴルファー

ゴルフをする父の影響で、自分もやってみたいと思いゴルフを始めました。魅力は、練習すればするほどスコアが伸びるところ。先生の指導のもと、日々、自分に足りないものを練習しています。目標はベストスコアを更新し、上位の大会へ進出すること。そして、プロゴルファーになることです！

柔道

出口 敬将さん
(沖学園高校3年・杷木中出身)

- 全国九州高校体育大会 柔道競技大会 3位
- 全国高校総合体育大会 柔道競技大会 ベスト16



柔の道を突き進む

兄が柔道をやっていたことがきっかけで自分も柔道を始めました。優勝を目指して挑んだ県大会では、目標達成。勝ち進んで行く中で達成感と同時に、プレッシャーも感じましたが、自分の柔道を出し切れたことは大きな収穫でした。柔道の魅力は一本とった瞬間の気持ちよさ。大学進学後も学生大会で優勝を目標に柔道を続けていきます。

水泳

善生 宙幸さん
(甘木中1年)

- 第56回九州ジュニア 水泳競技大会 50mバタフライ・50m自由形 出場



将来は世界選手権・オリンピックでメダルを

同じクラブの友だちが泳ぐのがとても速く、自分も速くなりたいと思い、本格的に水泳を始めました。ハイレベルな試合の参加標準タイムを突破することを目標に、日々頑張っています。水泳の魅力は、水の中に飛び込んだ瞬間から楽しい気持ちになること。今後の目標は全国大会出場。将来の夢は世界選手権やオリンピックで優勝することです。

ソフトボール

立石ソフトクラブ

- 全九州小学生男子ソフトボール大会福岡県大会 2位
- 全九州小学生男子ソフトボール大会 出場

スピード感があり迫力満点のソフトボール！

全国大会優勝を目標に、個々のレベルアップやみんなで声を掛け合うことを頑張ってきました。九州大会では福岡県の代表であることを誇りに思い、多くの皆さんの支えも改めて感じる事ができました。今後の目標は、6年生にとっては試合も残り少なくなっているため、チーム一丸となってすべての大会で優勝することです！



前列右から田中温大さん、吉里珠乙さん、飯田琳士さん、内田大紀さん、窪山雄心さん(後列右から)吉里奏希さん、安結翔さん、田中皇佑さん、田中大嘴さん、船津結斗さん

水泳

甘木中学校水泳部

- 九州中学校水泳競技大会【男子リレー】フリー2位、メドレー4位 【女子リレー】フリー2位、メドレー1位
- 九州中学校水泳競技大会【金子身暖さん】女子200mバタフライ6位
- 全国中学校水泳競技大会【中野奮樹さん】男子100mバタフライ3位

みんなで目指す最高の舞台

全員が大会での自己ベスト更新を目標に頑張ってきました。県大会決勝は緊張感張り詰める中、全力で泳ぎましたが、全国標準記録に0.1秒届かず。悔しさもありますが、最後までこのメンバーで挑戦できて良かったです。今後も、日々の練習を大切に、県・九州大会と勝ち上がれるように全員で頑張っていきます。



前列左から窪山雄菜さん、平田柚葉さん、黒川稔々美さん、潮尾麻莉愛さん、金子身暖さん(後列左から)篠原虎介さん、倉光春稀さん、武井颯輝さん、中野奮樹さん、松岡慶治さん

合唱

朝倉高校音楽部

- 九州合唱コンクール福岡県大会 金賞
- NHK全国学校音楽コンクール福岡県コンクール高校の部 金賞

愛と勇気と感動を届けたい

これまで九州大会出場を目標に、みんなで意見を出し合いながら、より良い合唱を作れるよう練習してきました。大会では、同じ課題曲を歌っているのにそれぞれの団体の色があって感動。とても良い経験になりました。今後の目標は、10月に行われる全国高等学校総合文化祭の全国大会出場です。一人でも多くの人に愛と勇気と感動を届けたいです。



水泳

朝倉高校水泳部

- 全九州高校水泳競技大会 出場【団体の部】4×100mリレー、4×200mリレー、4×100mメドレーリレー【佐渡島楓さん(1年)】50m自由形、100mバタフライ

さらなる高みを目指して

練習では、自分たちでメニューを設定し、日々高め合いながら取り組みました。その甲斐もあり、今年は男女ともにリレーで九州大会に出場。レベルの高い選手たちの泳ぎを間近で見ることができ、勉強になりました。水泳は日々の頑張りが結果に結びつく、心身ともに強くなれるスポーツ。さらなる高みを目指し、九州大会決勝進出を目標に日々励んでいます。



左から石橋悠さん、子川万椰斗さん、後藤珠己さん

前列左から二宮愛莉さん、佐渡島楓さん、黒川紗耶さん、窪山琴音さん、西桃花さん

秋月藩と二名君

名 君とは「治世において、自ら率先し優れた業績を残し、後世から範とされる君主」と定義されています。

江戸時代、名君といわれる藩主は、米沢藩の財政を再建した米沢藩9代藩主上杉鷹山ではないでしょうか。「為せば成る、為さねば成らぬ、何事も、成らぬは人の為さぬなりけり」の言葉で広く海外でも知られています。

その鷹山と秋月藩8代藩主黒田長舒は、高鍋藩7代藩主秋月種茂を介して叔父と甥の関係にありました。長舒は父の種茂や叔父の鷹山の改革を藩政の根本にしたといわれています。

今回は、秋月藩・高鍋藩・米沢藩の係わりや各藩の名君と呼ばれた藩主を紹介しましょう。

日向高鍋藩 第7代藩主 秋月種茂(1743~1819)

秋月種茂は、寛保3年(1743)に、日向高鍋藩6代藩主秋月種美の長男として高鍋藩江戸藩邸で誕生しました。

種茂は幼少より聡明で学問を好み、情に深い人柄として知られていました。宝暦6年(1756)に將軍徳川家重に接見し、従五位下山城守に叙任されました。宝暦10年(1760)に父・種美の隠居により家督を継ぐと、翌宝暦11年(1761)に高鍋の地を踏みます。

高鍋に入った種茂は藩政の改革に取り組みます。種茂は「国づくりは人づくり」であるとし、安永7年(1778)に藩校明倫堂を創設し教育の土台を築き上げました。種茂は藩校に通える者を武士だけに限らず、農民にも広く門戸を開きました。

この結果、藩の教育水準が高まり、明

名君」と言われ始めました。

隠居後は出家し名を鷹山として、相談役として藩政に参加しています。

筑前秋月藩 第8代藩主 黒田長舒(1765~1807)

黒田長舒は、明和2年(1765)に、日向高鍋藩7代藩主秋月種茂の次男・秋月幸三郎として誕生しました。

天明4年(1784)、秋月藩7代藩主黒田長堅が後継ぎを定めないうまま早世しました。秋月藩が断絶の危機を迎えたとき、母である春姫が、秋月藩4代藩主黒田長貞と正室・瑞耀院の娘であった縁から、天明5年(1785)、幸三郎は秋月藩8代藩主黒田長舒となりました。

長舒は父の秋月種茂や叔父の上杉治憲の改革を手本にし、「治国安民」を旗印にさまざまな事業に着手します。労働力増大と人命尊重の観点から子の間引きを禁止し、子育てが困難な家には養育米を支給しました。相撲や歌舞伎、花火など領民に娯楽の機会も提供しています。

天明4年(1784)、長堅の時代に開設された学問所稽古亭を稽古観として整備し発展させました。亀井南冥や小川晋齋を教師として招き、その後、南冥の高弟原辰平(古処)を稽古観訓導とし、学問の奨励に尽力しました。

また、優秀な人材を見出し秋月に招きました。緒方春朔は藩医として勤めながら「種痘法」を確立し、医学の発展に寄与しました。画家の斎藤秋圃は秋月藩の御用絵師となり筑前国を代表する絵師と

倫堂出身者により藩政改革が迅速に行われました。幕末には、石井十次をはじめとする多くの英傑を生む土壌にもなっています。また、身分が下の者から上の者に進言する存寄の制度を導入し、藩政の風通しを良くしました。

福祉の面では、間引き禁止令を出し、3人目の子どもから、1日につき米2合または麦3合を支給しました。各地から優れた産婆を登用し、出生率を高めると同時に、朝鮮人参を栽培し薬として支給するなど公助の土壌を整えました。

新田開発にも積極的に取り組み、ため池や水路の新設を行いました。義倉を整え粉を貯蔵した結果、藩からは一人の餓死者も出なかつたといえます。

種茂の数々の善政は、高鍋藩の全盛期を築いたといわれています。領民を思いやる仁の心は、見事に結実し、明倫の教えとして現在まで息づいています。

なりました。「島原陣図屏風(闘図)」は秋圃により描かれたといわれています。

そのほか、特産品開発製造を奨励しました。秋月名産の葛や川茸は全国に出荷されました。楮や樺、桑の植栽を推奨し、和紙や木蠟、絹などを産業として位置付け、藩財政の健全化を図りました。

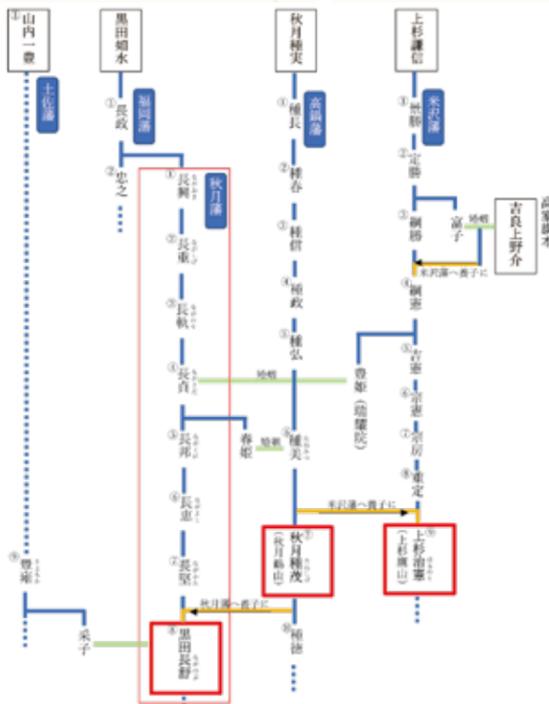
一方で、秋月の城下町内を流れる野鳥川は度々氾濫し、架橋の費用は財政を圧迫しました。長舒は長崎警備時に見た石造の眼鏡橋を参考に、長崎から石工を呼び寄せ、石橋の建設を試みます。多額の費用と長期の工期を要した橋は文化7年(1810)に完成しました。この眼鏡橋は、現在も秋月のシンボルとして城下町の入口にその姿をみせています。

長舒は秋月藩を活性化させようとしてさまざまな施策を実施しますが、眼鏡橋の完成をはじめ、その成果を見ることなく43歳の若さでこの世を去りました。

終わりに

秋月種茂、上杉鷹山、黒田長舒に共通していることは「国づくりは人づくりである」として、領民を大事にし、武士や農民にわけへだてなく教育の機会を創造したこと。同時に福祉を厚くし、労働力の確保に努めています。その結果、特産品の振興や収穫量の上昇で、藩の地力が向上しました。この視点は現代に通じるものがあり、三名君の治世や姿勢に学ぶべきことは多いといえます。

問 市文化生涯学習課(☎090-7734)



▲秋月家三名君とその関係図

出羽米沢藩 第9代藩主 上杉治憲(鷹山)(1751~1822)

上杉治憲は、寛延4年(1751)に、日向高鍋藩6代藩主秋月種美の次男として高鍋藩江戸藩邸で誕生しました。母は秋月藩4代藩主黒田長貞の娘・春姫で、母方の祖母・瑞耀院(豊姫)は米沢藩4代藩主上杉綱憲の娘になります。

治憲は母の春姫が早世したため、祖母の瑞耀院に育てられます。この縁により、10歳で米沢藩8代藩主上杉重定の養子となりました。折衷学者細井平洲を学問の師と仰ぎ、明和3年(1766)に元服し、勝興と名乗ります。後に將軍徳川家治の二字を譲り受け、治憲と改名し、明和4年(1767)に家督を継ぎました。米沢藩は、借金の累積が20万両を超え、領地の返納を幕府に申し出ることを考えるほどでした。さらに、幕府へのお手伝い普請や災害復旧などが一層財政を



天明5年(1785)に隠居し、養子の治広に家督と藩主の心得「伝国の辞」を伝えていきます。また、幕府からも表彰され、老中松平定信には「三百諸侯随一の

さらに、細井平洲の師事の元、安永5年(1776)に藩校興譲館を再興し、武士、農民問わず、領民に広く学問をする機会を提供し人材育成に努めています。そのほか、間引き禁止令や、飢饉対策のため義倉を設置するなど福祉政策を充実させています。

また、優秀な人材を見出し秋月に招きました。緒方春朔は藩医として勤めながら「種痘法」を確立し、医学の発展に寄与しました。画家の斎藤秋圃は秋月藩の御用絵師となり筑前国を代表する絵師と



問 秋月ルネサンス協議会事務局 (☎090-7389-7747)

秋月藩成立400年記念事業 秋月三名君フォーラムプロジェクト

秋月三名君フォーラム in 朝倉 2024 ~経世済民に学ぶこと~

日時 11月2日(土) 13時~16時30分 場所 ピーポート甘木 中ホール

基調講演 『治国安民』の政治改革~秋月三名君の治世に何を学ぶか~ 小関悠一郎さん(千葉大学教育学部准教授)

秋月三名君「秋月種茂・上杉鷹山・黒田長舒」の治世を「経世済民」の観点から洗い直し、現代社会が抱える問題を見つめ直します。

医療費適正化
×
適正服薬

薬と正しく
付き合いましょう



朝倉薬剤師会 会長
にいどめ
新留 孝一さん

市国民健康保険の令和5年度総医療費は約55億4000万円。うち調剤費は約8億9000万円。薬の使い方を正しく理解し、適正服薬を心がけ、自身の健康増進に努めることが医療費適正化にもつながります。

薬の正しい飲み方や注意すべき点、おくすり手帳やかかりつけ薬局の重要性について、朝倉薬剤師会会長の新留孝一さんに伺いました。



服薬方法で気を付ける点は？

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。薬との飲み合わせが悪い食品やサプリメントもあります。次のことに注意しましょう。
・すべての薬は、「主作用」と「副作用」を併せ持っています。
・薬は、適切な血中濃度(効き目が表れる範囲)になるように、それぞれ用法・用量が決まられています。
・自分に合った薬や量を適正にすることで副作用の危険性を減らすことができます。
・1つずつでは問題ない薬でも、飲み合わせによっては予想できない副作用が出ることもあります。

ポリファーマシーになるのはなぜ？

複数の医療機関を受診することにより、処方された薬全体の把握や管理が難しくなることから、それぞれで似た成分の薬を処方されることがあります。特に高齢者は、生活習慣病などが重なり、必要な服薬が増えて、ポリファーマシーになりやすい傾向にあります。75歳以上では、4人に1人が平均7種類以上の薬を服用しています。服用する薬が6種類以上になると、薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。

薬を減らすことはできますか？

主治医に相談して、1日3回服用の薬を、1日1回や2回服用の製剤に変えることもできます。また、配合錠(2種類以上の薬を配合)にすると、薬の数が減り、薬代が安くなる場合があります。自分の判断で薬を減らしたり、中断したりするのは止めましょう。

多剤服用による副作用は？

高齢者に起こりやすい副作用は、ふらつき・転倒・物忘れ・せん妄・抑うつ・食欲低下・便秘・排尿障害などです。特に、ふらつき・転倒は、薬を5種類以上服用している高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。また、高齢者になると骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになり、寝たきりが認知症を誘発するおそれがあります。

薬が重複しないためには？

「おくすり手帳」を上手く活用してください。次のことが大事なポイントです。



・手帳は医療機関ごとに作成するのではなく、1冊にまとめてみましょう。
・薬を服用してからの体調変化や一般用医薬品、サプリメントなども記入しましょう。検査値や残薬、処方変更の理

問 市保険年金課(☎28-7558)

由なども記入しましょう。
・入院時には、必ず手帳を持参するようにしましょう。
・診察時に主治医に手帳を見せましょう。在宅でも同じです。
●リフィル処方箋って何ですか？
症状が安定している患者さんについて、医師が長期処方可能と判断した場合に発行され、最大3回まで繰り返し利用できる処方箋です。
・1回目は通常通り処方箋発行後4日間、2回目以降は次回調剤予定日の前後7日間(受け取る)ことができます。
・継続的な薬学的管理指導を受けるために、同一薬局の利用が推奨されています。
・一部の睡眠薬や湿布薬など、投与量に制限があるお薬は対象外です。
・メリットとして、通院負担が軽減できます。感染症にかかるリスクも低くなります。
・デメリットは、処方箋を自身で保管しておかなければならないこと、診察や検査を受ける機会が減ることです。リフィル処方箋を受け取っていても、症状の変化により、受診をすすめられることもあります。気になる症状があるなど、必要な場合は医師の診察を受けてください。
●セルフメディケーションとは？
自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。頭痛が痛い、お腹が痛い、熱があるなど

「かかりつけ薬局」を選ぶ時のアドバイスをお願いします。

普段から安心して利用できる薬局を、「かかりつけ薬局」として1つ決めておきましょう。あなたが使用する全体的なお薬を一つの薬局で管理することで、複数の医療機関から似た成分のお薬や飲み合わせが悪いお薬が処方されることを防ぐことができます。
身近な健康の相談役として、かかりつけ薬局を探してみましょう。また、おくすり相談バッグやおくすり手帳を活用して医療費の適正化にご協力ください。

あさくら子ども薬局 2024

薬剤師さんと一緒に、薬剤師の仕事にチャレンジしてみませんか？皆さんの健康を守る日々の仕事を楽しく体験してみましょう！

■日時…11月10日
(日)10時～14時
■場所…フラス甘木



▲詳細はこちら

知得 セルフメディケーション税制とは？

薬局やドラッグストアなどでセルフメディケーション税制対象医薬品を購入し、世帯での年間購入額が12000円を超えた場合は、セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の適用を受けることができます。

領収書は保管しておきましょう。ただし、医療費控除との併用はできません。



▲対象医薬品の共通識別マーク

知得 OTC 医薬品とは？

医師の処方箋がなくても薬局などで購入できる市販薬で、要指導医薬品と一般用医薬品の2種類があります。

《要指導医薬品》

医療用からOTC医薬品に変更後、期間が短いものや、劇薬が該当します。購入時には薬剤師の説明が必要です。

《一般用医薬品》

リスクに応じて、第1～3類に分類されます。購入や薬の相談をするときには、薬剤師や登録販売者が対応します。

知得 ポリファーマシーとは？ ≠多剤服用

複数を意味するポリと、調剤を意味するファーマシーを合わせた言葉です。

単に服用する薬剤数が多いことではなく、多剤服用の中でも害をなすものが、特にそう呼ばれています。



マイナンバーカードの健康保険証利用

本人の同意を得たうえで医療機関・薬局が患者の特定健診情報・薬剤情報を閲覧できます。本人が閲覧したい場合、マイナポータルから確認できます。

■特定健診情報…40～74歳を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診結果の情報。75歳以上の人は、医師が後期高齢者健診情報を閲覧できます。

■薬剤情報…薬の他に注射・点滴、入院中の情報も含まれます。(調剤年月日、医薬品名、成分名、用法、用量など)



高齢者 インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

自らの意思で接種を希望する人は、医師とよく相談して体調の良いときに受けてください(医療機関へ要予約)。

■対象…接種日に朝倉市に住民票がある①②のいずれかの人

- ① 65 歳以上
 - ② 満 60 歳以上 65 歳未満で、次の障がい有する
 - ・身近な日常生活を極度に制限する程度の心臓、腎臓または呼吸器機能の障がい
 - ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい(日常生活がほとんど不可能な程度)
- ※②に該当する人は、身体障害者手帳の写しまたは医師の証明書が必要です。かかりつけ医にご相談ください。

■接種回数…1回

■自己負担金

《インフルエンザ》1500 円

《新型コロナウイルス》3000 円

※生活保護世帯は、「生活保護受給証明書(注1)」を医療機関の窓口提出すれば無料になります。

■接種場所…市のインフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種委託医療機関(12 ページ)

※かかりつけ医が市外の場合、県内の福岡県予防接種広域化実施医療機関であれば予防接種が受けられます。

■必要なもの…住所、氏名、年齢が確認できるもの(保険証・運転免許証など)

■注意事項など…次に該当する人は、予防接種を受けられません。

- ・接種当日、明らかに発熱がある
 - ・重い急性疾患にかかっている
 - ・鶏卵などインフルエンザ予防接種ワクチンに含まれる成分によって、接種直後にじんましんや呼吸困難などのひどいアレルギー症状(アナフィラキシー)を起こしたことがある
 - ・以前のインフルエンザ予防接種で、接種後2日以内に発熱や発疹などのアレルギー症状が見られた
 - ・その他接種が不適当な状態にある
- ※心臓、腎臓、肝臓、血液などの疾患がある人などは、担当医と要相談

接種後は副反応の出現に注意

接種直後の30分以内は、健康状態の変化に気を付けてください。医療機関とすぐに連絡が取れるようにしておきましょう。また、激しい運動や大量の飲酒は避けてください。

■副反応…注射の跡が赤くなる・腫れる・痛む、微熱や寒気、頭痛など(通常は2~3日で治癒)

※まれに強い副反応[ショック、アナフィラキシー(じんましん、呼吸困難、血管浮腫など)]が現れることがあります。

【登録医療機関(12 ページ)】

接種を受けた医療機関で助成申請の手続きをしてください。

●必要なもの…印かん

※妊婦は、現在妊娠中の母子(親子)健康手帳

※生活保護世帯は、生活保護受給証明書

【登録医療機関以外の医療機関】

市健康課(ピーポット甘木1階)または朝倉・杷木支所市民窓口係(1階)で助成申請・請求をしてください。

●必要なもの…医療機関の領収証明がある「インフルエンザ予防接種料金助成申請書兼請求書」、印かん、通帳

※妊婦は、現在妊娠中の母子(親子)健康手帳

※生活保護世帯は、生活保護受給証明書

※「インフルエンザ予防接種料金助成申請書兼請求書」は市健康課で配布。市ホームページからもダウンロードできます。接種日に医療機関へ提示してください。



▲市HP

(注1) 生活保護受給証明書は、市福祉事務所(本庁地階)、朝倉・杷木支所市民窓口係(1階)で交付。

インフルエンザ 新型コロナウイルスの 予防対策をしましょう

インフルエンザ 予防接種期間 10月1日(火)~1月31日(金)

新型コロナウイルス 予防接種期間 10月1日(火)~3月31日(月)

インフルエンザの流行は11月から

インフルエンザは、例年11月~3月ごろに流行します。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後、5カ月程度と考えられていることから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

インフルエンザは、普通の風邪に比べて短時間で重症化しやすく、流行が早いのが特徴です。重症化すると肺炎、脳炎などの合併症を引き起こすこともあります。特に、乳幼児や高齢者、呼吸器や心臓の病気などがある人は重症化しやすいといわれています。

インフルエンザの予防には、予防接種が有効ですが、「予防接種をしたからインフルエンザには絶対かからない」というわけではありません。予防接種だけに頼らず、毎日の生活の中で手洗い・うがいをする、休養を十分に取るなどの予防も大切です。

高齢者が対象 新型コロナウイルスの定期接種

令和6年3月31日をもって、全額公費によるワクチン接種が終了しました。10月からは、個人の重症化予防を目的として、65歳以上の60~64歳を対象とする人に定期接種が行われます。接種は任意です。医師と相談の上、接種を希望する人は、医療機関へ予約してください。



予防接種 実施・助成登録医療機関

表中、「高齢者インフル」列は「高齢者インフルエンザ予防接種医療機関」、「高齢者コロナ」列は「高齢者新型コロナウイルス予防接種医療機関」、「子ども・妊婦」列は「子ども・妊婦インフルエンザ予防接種助成登録医療機関」です。

医療機関名	電話番号	高齢者インフル	高齢者コロナ	子ども・妊婦
星野医院	21-0132	○	○	○
杉山診療所	25-0010	○	○	○
朝倉医師会介護老人保健施設アスピア	23-2200	○	○	
くまもと内科医院	22-3101	○	○	○
福嶋医院	22-3116	○	○	
甘木病院	22-8111	○	○	
きたの小児科医院	23-1177	○	○	○
安岡医院	22-2912	○	○	○
香月病院	22-6121	○	○	
武井医院	22-2300	○	○	○
古賀循環器内科クリニック	21-0011	○	○	○
坂田医院	22-2768	○	○	○
まつぎきクリニック	22-1066	○	○	○
甘木第一クリニック	24-5151	○	○	○
大谷クリニック	21-7830	○	○	○(※1)
実藤医院	22-5555	○	○	○(※2)
朝倉健生病院	22-5511	○	○	
甘木大川整形外科	23-0111	○	○	
甘木中央病院	22-5550	○	○	
池田耳鼻咽喉科医院	21-1678	○		○
小川内科・胃腸科医院	22-2130	○	○	○
窪山医院	22-2014	○	○	
栗林皮膚泌尿器科医院	22-5587	○		
田中内科医院	22-3715	○	○	
富田産婦人科医院	22-2234			○(※3)
富田小児科医院	22-2036	○		○
富田内科医院	24-0330	○	○	○
福嶋外科小児科医院	22-2565	○	○	○
やすなが内科胃腸科医院	22-2050	○	○	
朝倉医師会病院	23-0077	○	○	
たかせ小児科医院	21-1146			○
古賀内科・呼吸器内科クリニック	52-3011	○	○	○
朝倉診療所	52-1131	○	○	○(※4)
重松医院	62-0721	○	○	○
田辺医院	62-0061	○	○	○
森山内科	62-0111	○	○	○
和田外科医院	62-0676	○	○	○
山鹿医院	62-0501	○	○	○

- ※1 小学生以上が対象
- ※2 中学生以上が対象
- ※3 当院受診の妊婦のみ実施
- ※4 3歳以上が対象