

- 02 福田地区で
買い物サロンスタート
- 03 新型コロナウイルス感染症
関連情報 第4弾
- 04 見直そう! 薬とのつきあい方
- 14 あさくら創業塾インタビュー

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載している内容は変更・中止もありますので、必ずご確認ください。



グリーンコープ生協
移動販売車による

福田地区で買い物サロンスタート

📷 買い物サロン初日、近隣住民たちでにぎわう小田公民館(9月23日)

お願い

インフルエンザ予防接種の接種時期

今季のインフルエンザ予防接種は10月1日から実施されています。新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、インフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があり、以下のとおり接種時期について協力をお願いします(厚生労働省より)。

時期	対象者
10月1日~	・65歳以上の人 ・60歳以上64歳未満で慢性高度心・腎・呼吸器機能不全などの人
10月26日~	・医療従事者 ・妊婦 ※上記以外の人も接種できます。

※高齢者などは無料、子どもや妊婦は3000円の助成あり

■注意事項

- ・接種を希望する人は早めに医療機関に電話予約をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調などによって副反応が生じる場合があります。医師と相談して接種を受けてください。また、接種後に体調の異変が生じた場合は医療機関に相談ください。
- ・上記日程はあくまで目安であり、前後があっても接種を妨げるものではありません。

問 市健康課(☎ 22-8571)

同時流行に備えて

新型コロナ ウイルス感染症 関連情報 第4弾

【支援情報など】

新型コロナウイルス感染症関連情報(支援・相談窓口など)を広報あさくらで定期的にお知らせしています。今回は、その第4弾として、追加の支援情報などをお知らせします。

感染防止対策として、3つの基本①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの徹底をお願いします。



▲支援情報の一覧は市ホームページからも見られます

今号の表紙

週1回「みんなのお店元気カー」が巡回 便利に買い物~支え合い、地域のつながりを再び

市では、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、生活支援サービスの創出に取り組んでいます。

そのモデル地区となった福田地区では、平成30年度から住民同士で話し合いを重ね、買い物サロンに取り組むことになりました。グリーンコープ生協の協力で、毎週水曜日に地区内6カ所で移動販売車「みんなのお店元気カー」が巡回しています。

買い物サロンがスタートした9月23日(水)、小田公民館には約30人の近隣住民たちが立ち寄り、楽しくおしゃべりしながら、新鮮な野菜や卵、手軽に食べられる給菜やパンなどを買い求めていました。



▲地域と事業者が連携協力して取り組む、福岡県内でも珍しい取組(左)グリーンコープ生協ふくおか 南地域理事長 砥上さん(右)福田コミュニティ協議会会長 金子さん

2年前に市から話があり、立ち上がったこの取組。関係者の皆さんに改めて感謝いたします。地域をあげて取り組んでいきたい。他の地区への広がりも願います。(金子会長)

元気カーは元々組合員の声から生まれた買い物支援。買い物支援だけでなく、顔の見える関係づくりを大切に、近所でお互いに見守り、協力し合う場所の手助けになればと思います。(砥上理事長)

参加者募集

支え合える地域づくり いつまでも元気で活躍できるように

地域での支え合いの体制づくりについて、この「買い物サロン」の取組も紹介。

■日時・場所

11月28日(土)14時~15時30分
朝倉地域生涯学習センター 文化ホール

■講師…松尾 洋さん[(株)くまもと健康支援研究所 代表]

■参加費…無料(マスク着用)

■申込期限…11月20日(金)

問 申 市介護サービス課(☎ 22-1116)

この他、次の事業も追加で行います

公共施設の利用支援

市内3高校が、次の施設で密を避けながら行事などを行うとき、利用料を無料にします。

■対象施設…ピーポート甘木、朝倉地域生涯学習センター、らくゆう館

問 市総合政策課(☎ 28-7593)



甘木鉄道への支援

公共交通を維持していくため、沿線自治体と一緒に甘木鉄道へ支援金を交付します。

問 市防災交通課(☎ 28-7556)



ひとりで悩まないで、まずは電話で相談を!



新型コロナウイルス感染症の影響もあり、今後の生活に不安を感じ、生きづらさを感じている人も多いのではいませんか。

どうかひとりで悩みを抱えずに、まずは家族や友人、職場の同僚など身近な人に相談してください。もし身近な人に相談しづらいとき、相談できる人が周りにいないときは、次の窓口へ相談ください。

問 市健康課(☎ 22-8571)

こころの健康、悩みに関する相談

北筑後保健福祉環境事務所 ☎ 22-3965

平日8時30分~17時15分
※毎週火曜日13時~15時は専門医の相談(要予約)

ふくおか自殺予防ホットライン ☎ 092-592-0783

24時間
※フリーダイヤル☎ 0120-020-767(月~金16時~翌9時、土日祝休日24時間)

いのちの電話インターネット相談



メールによる24時間対応

おたっしゃ健診 (介護予防健診)



参加者の声!

- ・客観的に現在の自分の体力を評価していただき、とても参考になりました。頑張ります!
- ・とても勉強になりました。家でも取り組みたいです。
- ・楽しかったし、今後に生かします。体力が衰えているので、運動や食生活に気を付けます。

いつまでも元気で自立した生活を

■日時・場所…下表のとおり(実施時間は約2時間)

■対象…65歳以上の人

■内容…体力測定、筋量測定、もの忘れチェック、体操など

■定員…各回15人(先着順) ■参加費…無料

■持ってくるもの…マスク、筆記用具、飲み物、室内用運動靴
※動きやすい服装で参加してください。

■申込期間…各日程の1週間前まで

日時	場所
11月24日(火) 9時30分~	福田コミュニティセンター 講堂
11月24日(火) 13時30分~	フレアス甘木 多目的ホール
11月26日(木) 9時30分~	金川コミュニティセンター 大研修室
11月26日(木) 13時30分~	上秋月コミュニティセンター 集会所
12月3日(木) 9時30分~	朝倉地域生涯学習センター 多目的ホール
12月3日(木) 13時30分~	男女共同参画センターあすみん 軽運動室・講習室Ⅱ

問 申 市介護サービス課(☎ 22-1116)



医療費適正化
×
適正服薬

総医療費約55億8000万円)
↓
調剤費(約8億4000万円)

市の令和元年度の総医療費は約55億8000万円。うち調剤費は約8億4000万円。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。

今回は、薬の正しい使い方や注意すべき点、おくすり手帳やかかりつけ薬局の重要性について、昨年に引き続き朝倉薬剤師会会長の平位昌稔さんに話を伺いました。

☎ 市保険年金課(☎ 28-7558)

薬とのつきあい方

見直そう！



やってみよう！ おくすり手帳は1冊に、かかりつけ薬局を持つ

インタビュー

朝倉薬剤師会 会長
平位 昌稔さん



Q 服薬で、気を付ける点は？

A 薬は、病気を治療するうえでとても重要な役割を果たしますが、使い方を間違えると十分な効果が得られなかったり、副作用を引き起こしたりする恐れがあります。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。
・自分に合った薬を正しく使うことで副作用の危険を減らすことができます。
・1つずつでは問題ない薬でも、組み合わせによって予測できない副作用が出ることもあります。
診察時に現在服用している薬、副作用が出た薬を必ず医師や薬剤師に伝えて、指示されたとおりに服薬しましょう。このとき「おくすり手帳」が活用できます。

Q 重複服薬のデメリットは？

A 若い世代の病気は、処方日数も短く短期間で完治し、薬の飲み残しや飲み忘れはほとんどありません。
しかし、65歳以上の高齢者は、生活習慣病や老年症候群の治療薬などが増加し、同時に複数の医療機関を受診することで服用する薬の種類が増えていきま。また、長期処方(30日以上)や、各医療機関の受診日や投薬日数の違いなどから、薬の整理がうまくできなくなり、飲み残す薬が増えてしまいます。
75歳以上では4人に1人が7種類以上の薬を服用しています。
特に服用する薬が6種類以上になると、薬物相互作用により薬が効きすぎたり、逆に薬の効果が十分に得られない

かったりして、思わぬ症状を引き起こすことがあります。処方された薬だけでなく、健康食品、サプリメント、一般用医薬品などをたくさん服用している人も同じです。特に高齢者は、薬を分解する肝臓の力や、薬を体外へ排出する腎臓の力が弱くなり、薬が長く体内にとどまるため作用が強まり、副作用が起こりやすくなります。重複服薬は、体への負担はもちろん、自分の支払う医療費(薬代)の負担も大きくなります。

Q 副作用にはどんな症状が？

A 多剤服用時に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割以上に起こっているという報告もあります。高齢者になると骨ももろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになり、認知症を誘発する可能性もあります。

Q かかりつけ薬局ではOTC医薬品、サプリメントについても相談できる？

A セルフメディケーション(自分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)の考え方が広がり、自身の症状に応じて薬局などで購入できる市販の薬を使用する人も増えていきます。気軽に購入できる反面、正しく使用しないと思わぬ副作用が出る場合もあるので、それらも含めた医薬品全般の相談に応じます。

Q 市では、「おくすり手帳」を1冊にまとめて、「かかりつけ薬局」を持つように勧められています。

A 現在発症している副作用が薬によるものか、そうでないのか、そうであればどの薬なのかを判断するのはとても難しいです。勝手に薬を中断せずに、まずはおくすり手帳を持って、気になる症状を薬剤師に相談してください。一般用医薬品も含めたすべての服薬中の薬を確認します。また、服薬状況や生活環境なども確認して、安心して薬を服用できるように、必要に応じて処方医と協議し、処方提案(薬の減量、中止、変更など)をします。

おくすり手帳は情報収集のために大切なですので、必ず1人1冊にまとめてみましょう。かかりつけ薬局があれば、薬の情報を一元的に管理できるので、迅速な対応ができます。

Q 「かかりつけ薬局」を選ぶ際のアドバイスをお願いします。

A 普段から何でも相談できる薬局を「かかりつけ薬局」に選ぶことをお勧めします。使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、薬の重複を未然に防ぎ、起こりうる副作用の症状と対処法を詳しく説明することができます。できれば自宅近くの薬局を選んでください。一般用医薬品、健康食品、介護関連商品の知識を活用しながら、住民の皆さんと同じ目線で問題解決に取り組みます。
自分で探すのは難しいと感じる人は、朝倉薬剤師会(☎ 21-8810) ※月々金曜、9時~15時

かかりつけ薬局は身近な健康の相談役

知って得 ジェネリック医薬品(後発医薬品)の活用で目標値を達成

広報あさくら9月15日号でお知らせしたジェネリック医薬品の活用について、市での後発医薬品割合(数量ベース)は年々上昇しています(右表参照)。厚生労働省が定める目標「2020年9月までに80%」も大きく達成。ジェネリック医薬品の使用については、かかりつけ医またはかかりつけ薬剤師へ相談ください。

(単位:%)

	平成29年度末	平成30年度末	令和元年度末
朝倉市	76.2	82.9	85.9
福岡県	73.7	78.7	81.3
全国	73.0	77.7	80.4

(厚生労働省 医科・調剤医療費の動向調査)
※数量ベース(新指標)・・・後発医薬品の数量/(後発医薬品のある先発医薬品の数量+後発医薬品の数量)

知って得 OTC 医薬品とは？

「Over The Counter」の略。「カウンター越しに薬を販売」に由来しており、薬局・薬店・ドラッグストアで薬剤師などからアドバイスを受けたうえで、処方箋がなくても購入できる医薬品のことです。

知って得 サプリメントとは？

サプリメントは、すべて「食品」。薬と形は似ていても別のもので、バランスの取れた食事から栄養を適切に摂取し、サプリメントに過剰に頼らない健康な生活を送ることが大切です。



やってみよう！ おくすり相談バッグ運動

①残っている薬や湿布などをおくすり手帳と一緒に、薬局へ持って行く。
※初回は、自宅にある袋で。
②薬局で、残薬を調整できるか確認します。

