

徳山薬剤師会だより

平成30年
2月
第10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

市民講演会

開催日時 平成30年3月11日(日)
14時～16時

講演会場 ホテルサンルート徳山
周南市築港町8-33 TEL.0834-32-2611

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

演題 知って得する
高血圧と心臓病の深い話

講師 医療法人社団 高木内科クリニック
理事長・院長 高木 昭
たかき あきら

入場無料
お申込み・ご予約不要
ご自由にご参加
ください

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

薬草散策会について

市民講演会等企画委員会 岸村 康伯

平成29年11月12日(日)、およそ70名の参加者の皆様方と「敦煌」前を9時に出発し、目的地へ向かいました。今回は「広島市植物公園」で初めて行く所となります。場所は広島と宮島の間くらいに位置しており、瀬戸内海を望むことが出来る高台にあり、徳山からはおよそ1時間で到着できます。

広島市植物公園はMAZDA Zoom-Zoom スタジアム広島の約5倍の広さで、園内には熱帯スイレン温室、フクシア温室、サボテン温室、バラ園、ロックガーデン、樹林観察園、日本庭園などがあります。また、1年を通していろいろなイベントが開催され

ており、今回は「薬と毒は紙一重」と題した特別企画展や寒蘭展、キク展が開催されていました。

園内は高低差もあり息が切れる急な所もありましたが、天候にも恵まれ、さほど寒くもありませんでしたので、いろいろな場所を歩きながら、普段あまり目にしないような植物などを観察することができ、大変気持ちの良い1日となりました。次回は違う季節に是非行ってみたいと思いました。

今回も多くの方に参加していただき、ありがとうございました。平成30年度も開催いたしますので、次回も是非たくさんの御参加をお待ちしております。(日程が決まりましたら、徳山薬剤師会ホームページに掲載いたします。)



「第8回こどもっちゃ商店街!」への 調剤体験ブース

原田 裕介（代々木薬局）

11月23日（木、祝）に開催された「第8回こどもっちゃ商店街!」において徳山薬剤師会から「ちびっこ調剤」のブースを出店したので報告いたします。この催しは毎年11月23日の勤労感謝の日に開催されており、参加した子どもが様々な業種の仕事を実際に体験できるイベントで今年で8回目を迎えます。徳山薬剤師会からは毎年恒例の調剤体験ブースを出店し、分包機を用いて模擬薬剤師を子供たちに体験してもらいました。調剤体験の流れとしては、まず模擬処方箋を確認し自分で薬袋を作成、次に必要な薬（お菓子）を計数調剤してもらいその後実際に分包機を用いて一包化、最後に分包した薬（お菓子）に用法をスタンプで押印し、それを薬袋に入れると調剤完了です。

今回は模擬薬としてにマーブルチョコとラムネを使用しました。午前中はマーブルチョコ：2T/2、ラムネ3T/3 の3日分、午後はマーブルチョコ：4T/2、ラムネ6T/3 の2日分の処方箋を使用しました。用法の異なる2種類の薬（お菓子）の一包化ということで、戸惑う子供たちもありましたが徳山薬剤師会の薬剤師が分かり易く説明をし子どもたちも一包化する意義を理解してくれたのではないかと思います。

今回参加してくれた子供たちが実際に薬剤師になる頃にはこの業界も大きく様変わりしているかもしれませんが、私たちもその時代でしっかり現役で活躍できるように、まずは今回の子供たちのようなフレッシュな気持ちで日々仕事をしていくことが重要と感じました。

来年以降も徳山薬剤師会として参加していく予定ですのでご興味のある方は是非参加していただければと思います。薬剤師という仕事の楽しさと奥深さを子供たちにお伝えしていきます。



検診を受けてお得にお買い物 ができる

やまぐち健康マイレージ

を手に入れよう!

がん検診、
特定健康診査、
職場の検診、
歯科検診 など

対象者

18歳以上の周南市民
(在勤、在学を含む)

実施期間(特典カード交換期間)

平成29年6月1日
～平成30年3月31日

やまぐち健康マイレージ事業 やまぐち健康づくり応援カード



©山口県

周南市健康づくり計画
メインキャラクター シュウタ君

A+B+C=
35
ポイント

①ポイントをとめる

検診の受診と健康づくりに取り組み、
ポイントを貯めます。(申請書に記入)

※申請書は申請場所に設置しています。または市の
HPからダウンロードできます。

ポイントの貯め方

- 【A】** 健(検)診 1 回受診ごとに**10ポイント(必須)**
- 【B】** 行事等に 1 回参加ごとに**5ポイント**
健康づくりに関する教室、イベント、健康づくりにつながる
地区行事(自治会清掃等)への参加
- 【C】** 目標の設定で **1ポイント&1日実践するごとに1ポイント**
生活習慣改善、健康づくりのための目標を立て、実践する
例) 減塩に取り組む、1日30分体を動かす

②カードをもらう

35ポイントたまったら、申請場所で
特典カードをもらいます。



申請場所

- ・徳山保健センター
- ・新南陽総合支所(健康づくり推進課窓口)
- ・熊毛総合支所(市民福祉課)
- ・コアプラザかの

③つかう

特典カードを協力店で提示し、
サービスや特典を受けます。

※特典カードの**有効期限**は、**交付日の3
か月後の月末まで**

※**1人1年度1枚を上限に交付**

(特典例) ●お買い上げ金額から**3%OFF!**
●ポイントカードのポイント**2倍!** 等

特典カードの協力店について

「健康やまぐちサポートステーション」
サイトをご覧ください。

健康やまぐち
サポートステーション



「やまぐち健康マイレージ」とは、山口県と周南市で協働し、県内の協力
店のご協力のもと、周南市民の健康づくりに応援する取組です。
一定のマイレージ(ポイント)を貯めると、特典カードを受け取ること
ができ、協力店で利用できます。

< お問い合わせ >

健康づくり推進課(徳山保健センター内) 電話 0834-22-8553

3月は、自殺対策強化月間です。



あなたの心は元気ですか

私たちは、皆、いろいろなストレスを感じています。多くのストレスが重なりあうことで、うつ病などの心の不調に陥ってしまい、仕事や生活に何らかの支障がでてしまいます。あなたの心の声に耳を傾けてみませんか？

こんなことはありませんか？ ～うつ病を疑うサイン～

- ☐ ゆううつで気分が沈む、もの悲しい気分
- ☐ 好きだったこともやりたくない、やっても楽しくない
- ☐ 気力、集中力が低下して、何をするのもおっくう
- ☐ 疲れやすく、体がだるい
- ☐ 夕方より朝方の方が気分、体調がすぐれない
- ☐ 寝つきが悪い、あるいは夜中や朝早く目が覚める
- ☐ 食欲がない、食べてもおいしくない
- ☐ 人に会いたくない
- ☐ 物事を悪いほうにばかり考える
- ☐ 自分を責めたり、自分は価値がないと感じる



自分のことは案外気がつかないものです。大変なときこそ心と体を大切に。健康な生活を保つために、次のことを心がけてみませんか。

睡眠は、体力と気力を回復させます。

少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行が良くなります。

食事の時間はできるだけ確保し、意識して休憩をとりましょう。

誰かに自分の気持ちを聴いてもらいましょう。

大切な人の悩みに気付いていますか

大切な人の様子が以前と少し違うと感じることはありませんか。何だか調子が悪そうに見えることはありませんか。心の調子をくずしはじめると、何らかのサインを出している場合があります。

1 気づく

日頃その人のことを良く知っている人が、「あれっ？普段と違うぞ」と気づくことが最初のステップです。

2 かかわる

気づいたら、是非声をかけてみてください。本人の話にじっくりと耳を傾けましょう。

3 つなぐ

心の病気かもしれないときは、医療機関や心の相談窓口につなぎましょう。

4 絆を保つ

他の支援者と一緒にかかわりを続けてください。孤立を防ぐことが大切です。



相談窓口は、周南健康福祉センター、
山口県精神保健福祉センターまで /

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/jisatusoudann.html>

山口県 県内の相談窓口一覧

検索

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