

## 健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんに健  
康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、  
ドクターからのアドバイスを紹介するコーナー  
です。

今月は青森県薬剤師会西北五支部より  
ご寄稿いただきました  
**田村 龍一 先生**  
すずらん調剤薬局鰺ヶ沢店 管理薬剤師

## 「かかりつけ薬剤師・薬局」とは？

「かかりつけ薬剤師・薬局」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？「かかりつけ薬剤師・薬局」を持つことで、私たちの生活にどのようなメリットがあるのでしょう？「かかりつけ薬剤師・薬局」について正しい知識を持ち、正しく活用しましょう。

### かかりつけ薬局とは？

かかりつけ病院を持つのと同じように“かかりつけ薬局”を持つことで、複数の病院や診療科から出されたお薬を一元的そして継続的に把握することができます。それにより安心して、お薬や健康に関する相談ができる身近な薬局、それが“かかりつけ薬局”です。

### かかりつけ薬剤師とは？

研修認定を受けた薬剤師が、あなたの健康管理・薬に関するアドバイスをする制度が“かかりつけ薬剤師”制度です。複数の受診でもらった数多くのお薬の内容や、過去の服薬・副作用・アレルギー情報などを把握して、あなたに合ったアドバイスを行います。

### かかりつけ薬剤師を持つメリットとは？

・薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、あなたが使用されている薬の

情報を一元的に把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。

- ・薬の飲み残しや飲み忘れなどを起こさないようにサポートします。
- ・在宅で療養中の方にも、ご自宅などにお伺いし、薬に関するサポートやアドバイスを行います。
- ・休日、夜間などの時間外でもご相談に応じます。

### かかりつけ薬剤師を探してみよう!!

「かかりつけ薬剤師ってどうやって探すの？」と思ったら、たとえば、薬が必要になって薬局を訪ねたとき、対応してくれた薬剤師と顔見知りになって色々質問してみたり、薬の相談会などをしている薬局があれば参加したりして、かかりつけ薬剤師を探してみるのも一つの方法です。かかりつけ薬剤師が決まつたら、薬局で簡単な手続きが必要となります。

研修認定を受けた薬剤師が患者様から同意を受けることにより、かかりつけ薬剤師としてのサポートが開始されます。

「かかりつけ薬剤師・薬局」は、あなたの健康をサポートします。ぜひ、かかりつけの薬局を持ち、信頼できる薬剤師を決めて活用してみませんか？

## たけくま動物病院

秋田県能代市藤山114番地  
TEL 0185-89-2666  
<http://www.takekuma-vet.com/>

入院施設有  
往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断(血液・尿・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)
- ◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください



「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。  
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

## 『健康こそ宝』深浦町保健センターだより

### 自閉症を知っていますか？

～毎年4月2日は、国連の定めた世界自閉症啓発デーです～

自閉症は「常に自分の殻に閉じこもっている」と考えられたり、「親の育て方が冷たかったことが原因ではないか」と思われる事がありますが、これは正しくありません。病気ではなく脳の発達の仕方の『違い』による生まれつきのものです。

### ○自閉症の特徴○

#### \*コミュニケーションについて\*

コミュニケーションや周囲とのやり取りに違いがあり、『他人の視点』や『他人の気持ち』に気づきにくく、自分の思いが強いため、やり取りに難しさを感じることもあります。

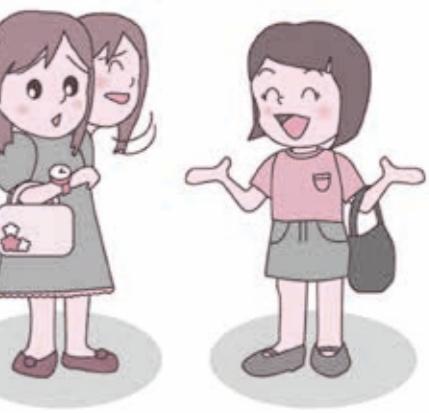
#### \*新しいことや物事の変更について\*

興味の幅は狭く、こだわりが強い一面もあります。安心感があるためいつも同じ状態ややり方を好みます。新しいことや物事が変更になるときには、あらかじめ事前に説明をすると少し不安が和らぎます。事前説明がないと混乱してしまいます。



#### \*感覚について\*

音・光・皮膚感覚・味など過敏に感じる人も、反対に鈍感な人もいます。過敏に感じる場合は、その刺激による不快感を増幅させないように環境を整えると不快感なく過ごすことができます。



### ○自閉症の人(子ども)に接するときの配慮○

自閉症の多くの人が、物事を理解するのに聴覚(ことば)より視覚(目で見る)の方がわかりやすいという特徴があります。

また、物事を予測したり、想像したり、抽象的なこと(時間など)を理解するのが苦手です。そのため、物事を伝えるのに、文字や写真などで見てわかるようにするとともに、ひとつずつ順を追って具体的に伝えるとわかりやすくなります。



### ○私たちができること○

文字も言葉もわからない人に単身赴任することを想像してみてください。多くの人が不安だらけで、常に緊張し、ストレスがたまり、情緒が不安定になるかもしれません。自閉症の人は常にそういう状況にいます。

自閉症の人たちの行動や態度の意味を理解し、穏やかに根気強く見守り、関わりあえれば、本人も家族も少し楽に生活できます。

【問合せ先】 健康推進課 保健師 TEL 82-0288