

OTC, 一般薬指導の立場から

宮川 季士

第20回日本未病システム学会学術総会

■ シンポジウム4「薬局でのトリアージを考える 未病薬局」

OTC, 一般薬指導の立場から

宮川 季士

Key words 未病薬局, スポーツ, 音楽療法, 情報発信, 災害時の役割

住宅地の中のOTC, 一般薬を主とした当薬局の役割は, 地域に密着した相談業務や情報提供を実施する医療機関であると共に, 地域の人々に信頼され愛される薬局と位置づけている。最近, ちょっとした風邪でもすぐに病院に行くが, 街の薬局は, そんな時病院に行く前に来る場所。治療薬を販売するだけでなく, 病気になるためのアドバイス, 腰痛予防, ロコモ予防の運動のやり方も実技で示して指導している。少しでも若い時から運動する習慣をつけるように, 店頭ではウインタースポーツやトレッキング, 一輪車の話を頻繁にしている。医療機関に受診勧奨することだけがトリアージではなく, 来店された方の症状が医薬品を必要としているのか, サプリメントで十分なのか, 運動療法で改善するのか, 食事内容を指導して変えていけば症状が軽減するのかを見極めるのもOTC薬局の大切な役割と考えている。以下, 薬局でのスポーツへの取り組み, 音楽への取り組み, 薬局から情報発信する手法, 災害時の薬局の役割について記してみる。

スポーツへの取り組み

未病予防, 寝たきり・転倒予防のための手法として関わった事業がある。薬局を拠点にした市民の健康づくり活動として, 「仙台ウエルファクラブ」が地元卸関連会社と東北大学, 筑波大学, 仙台市, すなわち産官学による「脱メタボプロジェクト」が2008年に始まり, NHKテレビでその活動状況が全国で紹介された。

参加者は活動計を装着し, 2週間に一度薬局に来て, 体脂肪率や筋肉率などの体組成を測定する。測定装置はオムロンのシステムを利用してその結果に基づいて薬剤師

(ウエルファクラブインストラクター) が指導する。参加者に継続させるのが難しいが, 各種情報提供や体育館を利用した体力測定会を開催することにより士気を高めるようにしている。現在は仙台市や研究機関から離れて, 薬局を主体として参加者を募って継続している。このウエルファクラブで得た情報は, 薬局に相談に来られる方々に対しても大いに役立っている。

「仙台ウエルファクラブ」の詳細は以下の通りである。2週間に1度, 薬局に来店してもらい, 体組成計と歩数計のデータをつくばウエルネスリサーチ社に転送する。e-wellnessのシステムにより参加者の体力に合った個別プログラム(図1)があらかじめ提供されているので, 個別プログラムに対する実績レポートが薬局に返ってくる。その実績レポートに基づいて, 運動の仕方と食事もからめた指導をする。

個別プログラムには, 「あなたの一日の目標歩数」「しっかり歩行の歩数」「筋トレの種目と回数」が一覧となって提供される。個別プログラムによる運動をしっかりこなしていくと, 図2のように1週間単位の実績レポートが提供される。

1週間で20点満点のうち何点獲得できたか? 4週間でこの場合は69点取れたことになる。このように数値化することで, 参加者の励みになるようだ。

50才半ばの男性, 中学校の校長先生で奥様の協力があり, まじめに取り組まれた結果, 10ヶ月で体重が6Kg以上落ちるといった結果が出た(図3)。筋肉率が2~3%上昇し, 体脂肪が6%くらい減少している。食事は糖質摂取量が少ないが, 昼食は勤務先である中学校の給食のためカロリーが多い。



□ 図1 個別プログラムの例



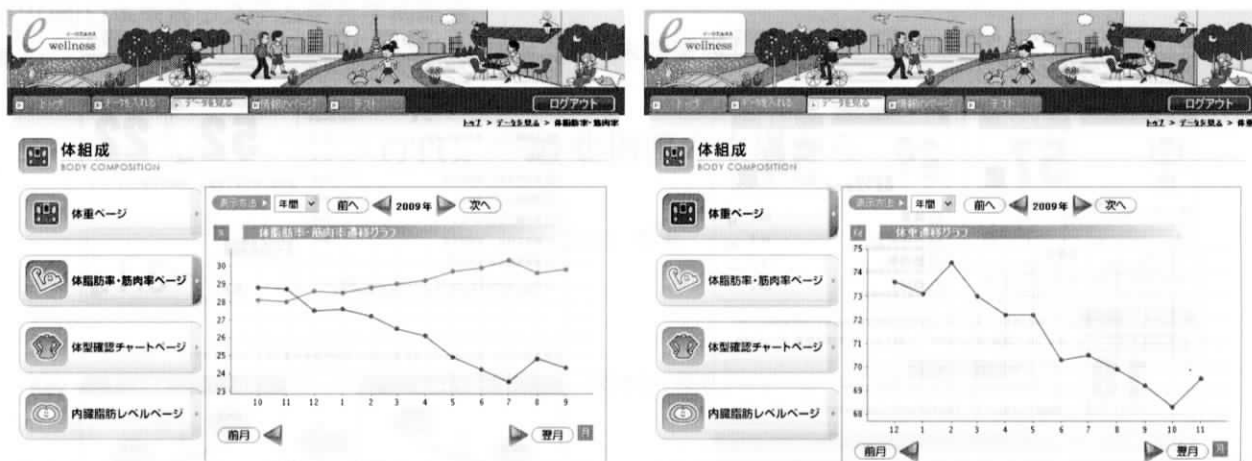
□ 図2 実績レポートの例

歩数を増やすだけでなく、筋トレをやると必ず体脂肪率が減りながら、体重が落ちてくるのがわかると本人はこのシステムを理解してくれた。

必ずしも1日に1万歩を歩かなくても、また一度に20分以上継続して歩かなくてもいいということを証明するようなデーターを図4に示す。

歩ける日と、歩けない日が、ハッキリしているにもかかわらず、筋肉率が上昇して、体脂肪率が下降している。この人の場合、このプログラムに参加する前に、基本検診で6種の検査結果が要注意であったのが、12ヶ月後には要注意が2種類にまで減り、しかもその数値がよくなっていた。さらに16ヶ月後のデーターでは、基本検診の結果がすべて基準内に入っていた。

「仙台ウエルファクラブ」の参加者は2週間ごとに来店する。初期のうちは指導内容等が多くあるが回数を重ねると話の種がなくなってくる。指導内容が少なくなってくる頃から、つくばウエルネスリサーチ社からネットで提供される各種資料をプリントアウトして参加者に説明しながら進捗する。このようなエビデンスに基づいたプログラムであるから、しっかりプログラムをこなせば、



□ 図3 50才半ば男性の例



□ 図4 毎日歩けなくても効果が現れた例

結果は後から必ず付いてくるのだと激励しながら、アドバイスシートを使って説明する。

単純なウォーキングと筋トレを継続させるための工夫もした。ウェルファクラブ通信という名前を付けて、ハガキを月1回必ず出した。

図5は「足のアーチがでるような靴を」が題材である。このほか、メタボ予防の番組がいついつ放送されますとか、筋トレ博士といわれている大学の先生がテレビ出演されます等を話題にしている。

参加者のアンケートを取ってみた。次に箇条書きにする。

- メタボ予防でもダイエットでもなく、運動をするという意識改革のプログラムである
- 正しい運動をすることによって、高血圧だったのが、血圧が下がってきた
- 歩数計のカウントを気にしながらのウォーキング、筋トレが習慣になり、楽しんで実施できた。達成した時の満足感がたまらない。テレビを見る時間が減った。意識すれば時間を上手に使うことができるようになった



ウェルファクラブ通信

WELPHA CLUB

平成22年11月3日

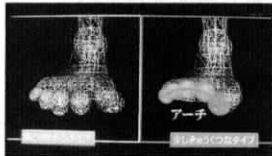
秋も深まり、スポーツの季節です。一生懸命トレーニングをやっているにもかかわらず、体脂肪が増えつつあると悩んでいませんか？
人間も熊も今の時期に体脂肪を貯え、エサの少ない冬に備えようという動物の自然な営みなのです！ この時期が過ぎれば戻ります。心配なく！

疲れは足もとから防げ！

NHKのインシュタインの眼という番組をご覧になりましたか？ 足には横アーチというものが、地面からの衝撃を吸収するクッションの役割をしています。

さらにアーチがあることにより、指が曲げやすくなり、地面を蹴り返す力が出しやすくなります。ゆとりのある靴だとアーチがつぶれ、足が広がってしまうので指先に力が入りづらくなります。

一方、少し窮屈な靴だと足が両脇から締め付けられるので、それによって横アーチができ、力が出しやすく、靴の中での足の横ブレも無くなるので安定した歩行ができ、疲れにくくなるそうです。詳しくはお店で！



横指が窮屈な靴が良い

WELPHA CLUB



ウェルファクラブ新規会員登録中

毎月登録できますので随時入会可能です。
歩数計¥2500必須、体組成計¥10000(希望者)、
参加費¥6000(3ヶ月分)です。参加希望の方が
おられましたら、お問い合わせください。

<http://4103.com>

宮川薬局



宮川薬局 携帯サイト
<http://katy.jp/4193/>

〒981-0961 仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11

☎022-279-5420 ☎022-279-1537

□ 図5 ウェルファクラブ通信

- 変形性膝関節症と診断され、筋トレの必要性を感じ実施してきた。少しずつではあるが体脂肪率が下がったり筋肉率が上がったりすることで励みにもなった。また薬局からの「ウェルファクラブ通信」の情報やアドバイスも励みになった。薬局からの帰りには、たくさんの野菜を買って帰り、食事のバランスも気になるようになった。ヒザ痛も緩和されてきた

薬局で指導する側が運動嫌いだと困るが、逆に何かスポーツを継続的にやっている人は指導者向きといえる。書物で読んだ知識だけでは、迫力が伝わらないと考えられる。

以上に述べたシステムは健康になってもらうためのものであるから、薬局の売上げアップを期待してはならない。また参加者からは種々の質問があるので、何でも答えられるようにしておく必要がある。OTC薬局には、病気の人はもちろん、健康な人、未病の人も来店する。上

記のようなプログラムに参加しようとする人は、病気になりたくない健康な人がほとんどである。すなわち、普段からノルディックウォーキングなど種々の運動に興味のある人が多く、活動的である。実は、本当に転倒予防・寝たきり予防して欲しい人は、運動が嫌い、外に出るのもおっくうがる人なのである。そういう人たちに声をかけて、体を動かしてもらうようにするのも、OTC薬局の役割だと思う。

音楽への取り組み

もう何十年も前から音楽療法が唱えられている。心の病がある人や、脳に障害を持った人や、痴呆のある老人に音楽を聞かせるとその前後では明らかに顔の表情が異なる。音楽は聞くことは無論、歌うことや演奏することはすべてWHOで代替医療に分類されているので、当然未病の治療の範疇に入る。最近、病院内、老人ホームなどでコンサートが開催されているのも未病の治療の一環と言える。

そこで、地域の方々にも音楽を聴くことにより、身も心も元気になってもらおうと考えた。ハーブの一種、アルパで聴く日本の曲は、優しい音で、なぜか感極まり自然と涙が流れる。心の中がアルパのおかげですっかり綺麗になったようである。参加された方はみんなニコニコ顔で帰って行かれた。音楽療法というものを実感したケースである。

薬局から情報発信の取り組み

開局以来毎月、宮川薬局健康ニュース(図6)を発行している。

発行回数は、360回を超えたが、内容は食べ物、薬、サプリメント、病気の原因と治療など多岐にわたる。情報源は、各種書物や雑誌、メーカーの情報誌などから抜粋してワープロで打ち直し、印刷して店内で配布するとともに毎月地元紙の夕刊に折り込んでいる。最近ではFacebookやスマホサイトからも閲覧できるようにしている。

こんな情報提供の形もある。全国版の健康情報誌「ことぶき」(寿出版株式会社)の店頭から「こんにちは」のページに連載を執筆している。来店されたお客さまから聞いたお話がヒントとなり、病気のこと、食事のこと、生活習慣の誤りによる体調の悪さなどを書いたりしている。

宮川薬局健康ニュース 2014/3月号 (No. 358)

発行所: 仙台市青葉区藤 52-2-11 宮川薬士 279-5420 札幌ホームページ http://4193.com

ファイトケミカルって何?

植物に含まれる化学物質で病気の予防などに効果のある成分のことです。体を老化させ、生活習慣病などを引き起こすといわれている活性酸素は、ストレスや紫外線、大気汚染、タバコなどによって増加し、体内のタンパク質や脂質と反応して酵素の反応や遺伝子の発現を狂わせてしまいます。そして、この活性酸素の発生を抑制したり、発生したものを分解処理したり、生じたダメージを修復・再生するような抗酸化作用をもつものがファイトケミカルです。これは植物の細胞内に含まれる空分子の物質なので、体内に吸収するためには細胞膜を壊したうえで摂取しなければなりません。アントシアニンはブルーベリーやアブラムシ、イソフラボンは大豆に、ルコピンはニンジンに、リコピンはトマトに、ルチンはブロッコリーに、アリジンはニンジンやネギに含まれています。



咀嚼・嚥下がキチンとできるか?

超高齢化社会を迎え、食事、薬の服用では咀嚼や嚥下がキチンとできず、かつとても量が少ない。『らりるれる』とキチンと嚥下できれば舌が使える目安になります。舌は唾液と食べ物と混ぜて塊をつくる機能を持っています。舌が十分機能できなくて、食物を丸められない状態であれば、舌の動きを促せば飲み込みます。また『ばびるる』が起きて舌が硬くなり口を閉じられず、『ばびるる』がもたない人は、口を閉じて嚥下する食べ物やボロボロにこぼれてしまいますので、細かく刻んでおにぎりやうどんに混ぜましょう。また嚥下障害のある方は水が一杯飲めないので、水にもとろろをつけるといいでしょう。薬を服用する際は小さなお茶碗のなかにゼラチンを含ませて、その中に錠剤を埋め込む方法もあります。そのままゴクンとできます。

不足を補うから過不足を修正する栄養学A

日本人の食生活の文化は、単食の基礎教育にも影響しています。かつての日本食が食糧難の時代でした。当時の自由化により輸入製品でタンパク質も安価に入手できるようになりました。現代は自分の意志で選べる。栄養素の過剰や不足を招いているのです。今までは不足しているものを補う補食品だったので、むしろ過剰なものをどう取り除くか? ただ過剰とひと口に言っても、エネルギーは過剰でビタミン不足、たんぱく質は過剰になっているようです。東日本大震災の際に配給がおにぎりだけ、パンだけといった食事が多かったという調査結果ですが、エネルギーは足りているのにビタミンB1、B2そして圧倒的にビタミンCが不足していました。恐らく被災地だけでなく、これは今の日本人の食生活を象徴しているのではないのでしょうか。食生活が習慣化しているのを、それを覚えるには時間がかかりますね。



災害時の薬局の役割

私が住んでいるところは、仙台市の北西部の高台の岩盤の地盤で、しかも斜面でなかったことが幸いし、3.11東日本大震災では被害は一部損壊程度であった。この東日本大震災の時には、給水車がいつどこに来るとか、おにぎりを配っている場所とか、様々な情報が薬局に集まってきた。それを求めて集まる人もいれば、余震が怖くて、人が集まっているところなら怖さが薄れると店内に長時間滞在する人もいた。そのような災害時にも地域に密着した薬局薬剤師の必要性をアピールできたのではないかなと思う。

宮川薬局健康ニュース 2014年3月号

図6 宮川薬局健康ニュース

暮らしを耕す

おクスリ好きの落とし穴
おクスリ好きの落とし穴
おクスリ好きの落とし穴
おクスリ好きの落とし穴

おクスリ好きの落とし穴
おクスリ好きの落とし穴
おクスリ好きの落とし穴
おクスリ好きの落とし穴

宮川季士先生
プロフィール
1976 (昭和51) 年、東北薬科大学卒業。
78 (昭和53) 年、同大学大学院修士課程修了。87 (昭和62) 年、薬学博士。
地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが、季節の変わり目です。体調管理は万全ですか?

図7 『月刊ことばぎ』2014年4月号