

健康サポート薬局の取り組み報告

大分県薬剤師会
理事 酒井 浩一

研修会スケジュールと参加者

(1回目)A研修:8月／B研修:9月(4時間ずつ)

(2回目)A・B研修:10月(1日で8時間すべて)

(次回は2月に3回目を予定)

受講状況

- 196名／1449名 13.5%(受講率)
- 157店舗／573店舗 27.3%(店舗受講率)
- e-ラーニング受講者数は86名／196名
(受講者の43%)

健康サポート薬局取得状況

(2016.12時点)

- 4店舗が取得／573店舗
- 薬局Aのケース
25店舗中の3店舗が取得
研修修了者は10名
- 薬局Bのケース
2店舗中の1店舗が取得
研修修了者は4名

A薬局の取組み

2015年2月

社内に健康サポート薬局を推進するための
プロジェクトチーム立ち上げ、定期的に会議を開き、
具体的な事業内容について協議

(構成メンバー)

- ・薬剤師
- ・看護師
- ・管理栄養士
- ・メディカルパートナー(医療事務)
- ・フロアスタッフサービス(FSS)

2015年10月

社内の組織改編を行い、
新たに「健康サポート薬局推進」の部署を設け、
事業体制を強化

健康サポート薬局として

- 認知症サポーター全職員取得
 - Pepperの導入
 - 県の取り組みに参加
 - 健康通信
 - 健康フェアの開催
 - お薬・栄養・介護相談会
 - ロコモ運動
 - 出前講義の実施
 - ちょっとそこまで歩こう会
- そして、地域住民の方に薬局から情報発信を行う

認知症サポーター全職員取得

認知症の方に的確なアプローチができるように、全職員が認知症サポーターを取得。

- 薬剤師
- MP(メディカルパートナー)
- 看護師
- 管理栄養士
- FSS(フロアスタッフサービス)



Pepperの導入



3店舗に、人型ロボット「Pepper(ペッパー)」
を常置する。Pepperにクイズ機能を搭載。

「処方箋には期限があるの？」

「ジェネリック医薬品って本当に大丈夫？」

「かかりつけ薬剤師を持つと何がいいの？」

などの質問を設定し、

来局者の調剤時の待ち時間などに対応する

県の取り組みに参加



- 大分県が企画・運営する従業員の健康づくりを推進する事業所(店)に付与される

「生涯健康県おおいた21推進協力事業所(健康経営推進部門)」

- たばこ対策を通じて県民の健康づくりを推進する「同(受動喫煙対策部門)」

の登録を受けるなど、

従業員を含めて地域住民の健康サポートを積極的に展開する方針を掲げる

本年もよろしくおねがいします

テーマ:注意しましょう! 感染性胃腸炎の流行期です

ノロウイルス等の感染性胃腸炎は12月から1月が流行のピークとなります。大分県では12月21日に警報が発令しました。冬場に流行する感染性胃腸炎は、ウイルスがついた食品を食べる以外にも、ウイルスがついた手指を介して感染することから、排便後や調理・食事の前には手洗いを励行し予防に努めましょう。

手洗い



外出後・トイレ後・ご飯の準備前・オムツ交換した後

- 石鹸で手のひらや指先、指の間や爪の中をよく洗い、流水で1分ほどすすぎます。
- 手をふくタオルはこまめに換え、感染した人とタオルを分け
- 食品は85℃以上で1分以上加熱する。
- 生で食品を食べないようにする。
- 調理器具は漂白剤に付けるか、熱湯で15分以上消毒をする。
- 食品は賞味期限を確認する。

※免疫の弱い乳幼児や高齢者は下痢や嘔吐のため、脱水症状になると重症化する危険があります。感染が疑われる場合は早めに病院を受診しましょう。

家族が感染したら一患者のふん便や吐物の処理は特に注意

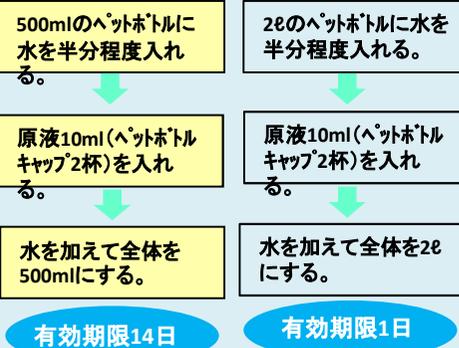
- ① 換気をよくして、手袋・マスクを着用します。手袋は使い捨てビニール手袋が便利ですが、汚れものを捨てるビニール袋の口を大きく広げておきます。
- ② おう吐物は外側から内側に取り除き、広げないようにします。吐物は半径2m程度の広範囲に飛び散ります(高さ1メートルの高さからおう吐した場合)膝はつかず、足裏もしっかり拭きましょう。
- ③ 使用したペーパーなどは直ぐにビニール袋に入れます。消毒液(0.1%次亜塩素酸系消毒液)をビニール袋に流し入れ、汚染物が浸み込ませません。
- ④ おう吐物が付着した部分は、消毒液をしみこませたペーパータオルで浸すように拭きます。10分後に水拭きをします。カーペットなどの脱色が気になる場合は、消毒液は使わず当て布をしてスチームアイロンの蒸気を2分間吹きつけても効果があります。
- ⑤ 使用したマスク・手袋もビニール袋にいれ、空気が漏れないようにしっかり縛り、早めに捨てます。手袋はなるべく外側を触らないように包み込むようにして取り外すのがコツ。
- ⑥ 手洗いを念入りします。もし、手に付着した場合でもしっかりと手洗いをする事で二次感染は予防できます。
- ⑦ 汚れた衣類を洗濯する場合、先に消毒液に浸します。
 - ・水5Lに対して次亜塩素酸系漂白剤約20ml(キャップ軽く1杯)の消毒液に衣類を入れます。
 - ・水の量で漂白剤の量を加減します(10Lなら2杯)
 - ・約30分放置します。
 - ・消毒液を捨て、洗剤で通常に洗濯をします。



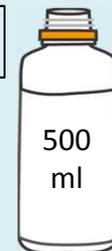
家庭で出来る消毒液のつくり方



0.1%吐物処理用 0.02%生活除菌・消毒用



ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。次亜塩素酸系消毒液での処理が必要です。商品名(ハイター・ブリーチ・ミルトンなど) ※ワイドハイターなど酸素系漂白剤は効果がないのでご注意ください。



ペットボトルのキャップ2杯 (5ml × 2 = 10ml)

家庭用塩素系漂白剤(約5%)
混ぜるな危険

小さな子供さんの手の届かない所に保管しましょう

かんたんおいしいからだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー レンジで簡単♪ 鮭のポン酢蒸し



【1人分】エネルギー130kcal 塩分0.9g

- 【材料】
- ・鮭……………1切れ(70g)
 - ・塩コショウ…少々
 - ・好きな野菜…適量(今回はもやし、にんじん、しめじ)
 - ・酒……………大さじ1
 - ・ポン酢………大さじ1
 - ・ネギ……………適量

ポイント

- ① 鮭に塩コショウを振る。
- ② 耐熱皿にお好きな野菜を平らにのせ、その上に鮭をのせる。上から酒・ポン酢を回しかけ、ふんわりラップをかける。
- ③ 600Wで約5~6分加熱して完成。ネギを彩りよく散らしてどうぞ♪ (電子レンジによって加熱時間は変わるので調整してください) ※お好みでバターや柚子胡椒を添えてもおいしくいただけます。

簡単ですぐできるヘルシー料理です。鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチンやビタミンA・B₂を豊富に含んでいるため、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病、老化防止の効果が期待できます。皮にはコラーゲンが豊富に含まれているので残さず食べましょう。ヘルシーな上、しっかり栄養も摂れるので、年末年始に食べ過ぎた方にはおすすめの一品です。

健康フェアの開催

永富調剤薬局は、地域の健やかな暮らしを応援し、地域の人々に親しまれる薬局でありたいと願っています

永富調剤薬局 富士見が丘店

健康フェア冬

12月2日(月)～12月7日(土) 6日間

管理栄養士の栄養相談 看護師の生活相談を行います

糖尿病・高血圧・脂質異常症・ダイエットなどで悩まれている方！気になる事があればぜひおいてください

- * 病院でもオススメ！低カロリー甘味料 **マービー** を使ったおしるご試飲を行います。ジャムやクッキー・調味料など商品のご紹介とマービーを使ったレシピをご紹介します
- * 賢く食べようおせち料理・お雑煮
- * ほとんどに・・・年末年始の **アルコール**
- * おばあちゃんの知恵袋、風邪をひいたときは **家事ご福!** **くすりやしょうが湯**のつくり方をご紹介します

「今さら聞けない...
こんな事やあんな事」
なんでもご相談下さい。
* **糖尿病相談**を行います

マービー液状甘味料 大きじ1杯33kcal
マービーカップデザート マンゴー35kcal水ようかん70kcal
粉末甘味料・粉末ステビア
液状甘味料・ジャムスティック
キャンディ

すべての医療機関の処方箋をお受けしております「人と向きあう、人に寄りそう永富調剤薬局」

健康食

ロコモ体操しよう
夏物マッサージしよう
3月7日(土曜日)健康フェア最終日
午後3時～(10時～40分程度)
参加料(食事のみ)60円
駐車場あります

さつまいも(生) 180g 159kcal 小 1.7
さといも(生) 280g 162kcal 中 5個
スパゲティ(乾) 40g 151kcal #1A(100g)100g
そば(乾) 120g 127kcal #D 5B
うどん(乾) 40g 129kcal #1A(100g)100g
中華めん(ゆで) 100g 149kcal
食パン 40g 159kcal 1枚(100g)

かぼちゃ(生) 180g 164kcal 小 1.4個
じゃがいも(生) 220g 167kcal 中 2個
とうもろこし(生) 180g 165kcal 中 1本
スパゲティ(ゆで) 100g 149kcal
そば(ゆで) 120g
うどん(ゆで) 100g
もち 10g 165kcal 市販の餅(100g)100g

エネルギーの素になる主食の量を知らう

□□七運動



出前講義の実施



薬剤師

いまさら聞けないお薬の疑問

看護師

認知症予防

栄養士

減塩のコツ



ちょっとそこまで歩こう会



健康づくりの拠点に 変わる調剤薬局

病気や体調不良のとき、回復のために重要な役割を果たす薬。私たちの身の回りにはさまざまな効能や形状の薬があり、上手に付き合うことは健康な生活を送るコツでもある。このページでは、住民の健康をよりサポートするために始まった薬局の取り組みや、薬に関する話題を紹介する。

由布市を境に、由布市快楽町のどかな田園風景の中をのびのびとウオーキングする。澄んだ空気に会話も弾む。70代の女性は「寒くなるよ家にもりもりがらだけど、たまには近所を歩くのもいいですね」と顔をほころばせた。

ウオーキングを主催したのは水富調剤薬局はさまジヤスコ商店。「ちよとまこまで歩こう会」と銘打った会に、近隣住民9人が参加した。薬局に集合して血圧や健康状態をチェックしてから、準備運動をして出発。スタートである看護師や管理栄養士も同行し、参加者との健康談義に花を咲かせた。



近所の人と集まってウオーキング。各自のペースで30分ほど歩いた。

参加した佐藤金男さん(71)は「住民の健康のためになる取り組み。近所の薬局でこういう声を掛けてくれると参加しやすい。健康チェックもあって安心」と話す。この日は往復約3kmの道のりを元気に歩いた。住民の健康をサポートする拠点として、薬局を活用する取り組みが始まっている。2015年に厚生労働省は「患者のための薬局ビジョン」を策定。これまでに取り



組んできた。かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能に加え、地域医療介護など多職種と協力し、健康の保持増進を積極的に対応する機能を備えた薬局を「健康サポート薬局」として認定する制度が、昨年10月から始まった。地域に着目した健康情報提供の拠点として薬局を利用し、住民の主体的な健康維持増進を支援する。認定を受けるには、かかりつけ薬局としての基本的な機能と、健康サポートを実施する上での地域の連携体制の構築が求められる。

3店舗が認定を受けた水富調剤薬局は、独自の取り組みとして全店で「ヘルスケアヘルスサポートの略」をスタート。健康、介護、栄養、禁煙など各種の相談・宅配やのり見守りサービスなどの紹介といった七つの事業を提供している。水富茂社長は「従来の調剤薬局は、患者さんからすると薬剤師の顔が見えない印象があったと思うが、ヘルスケアを通じて地域の役にしていきたい」と話す。認定に向けて、薬剤師や看護師、管理栄養士など多職種チームを立ち上げ、準備を進めてきた。



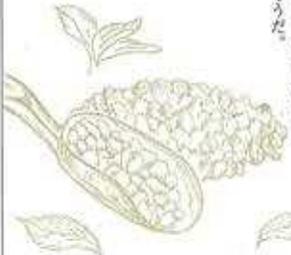
水富茂社長



健康相談を受ける看護師の橋本さん(右)

健康サポート薬局の米良店では、昨年11月に「健康ブティック」を開業。子ども向けのゲームコーナーや、食品の塩分量を表示した減塩メニューの提案、健康相談のブースを設けた。健康サポート推進部の橋本高代部長(看護師)は健康相談を担当。「例えば、女性なら骨折リスクの測定、男性でたばこを吸う人なら禁煙の測定といったように関心のありそうな項目を「ちよとまこ」で調べていきますか」と話し掛けます。病院に行くという人はたくさんいるのに、健康意識につながる情報提供ができればうれしいと話していた。

県内でも健康サポート薬局の認定は今後も増加する見込み。健康を守るための拠点として、薬局の取り組みは、今後も広がりを見せそうだ。



広がるジェネリック医薬品

最近よく聞く「ジェネリック医薬品」。処方されたことがある人も多いのでは、厚生労働省では「後発医薬品のさらなる使用促進のためのロードマップ」を策定し、普及を図っている。

医薬品には、一般の薬局・薬店で販売される「一般用医薬品」と、医療機関で診療を受け医師から処方される「医療用医薬品」がある。「医療用医薬品」には新しく開発・販売される「先発医薬品(新薬)」と、先発医薬品の特許が切れた後に同じ有効成分を同量含み、他の医薬品メーカーが製造・販売する「後発医薬品」があり、後者を「ジェネリック医薬品」という。欧米では、特定のブランドではなく、一般名(generic name)での処方が多いことから「ジェネリック医薬品」といわれる。先発医薬品に比べて値段が4〜5割程度安くなるため、慢性的な病気によって薬を長期間



スマホで管理「お薬手帳」

使用している薬の名前や使いなどの情報を、過去のアレルギーや副作用経験の有無と併せて記録する「お薬手帳」。現在の薬の他、過去に使用された薬の情報が記録されているので、自分の薬に関する情報を確認することができる。診察や調剤を受ける際、医師や薬剤師にお薬手帳を提示することで、薬の重複や飲み合わせのチェック、アレルギー歴や副作用歴の確認などが可能となり、より安心して薬を使用できるメリットがある。

これまでは紙の手帳が主流だったが、電子版のお薬手帳もあることを知っているだろうか。電子お薬手帳は、スマートフォンを用いて情報をクラウドに保管。旅行



B薬局の取り組み

薬を使わない地域への支援活動

- 食支援への啓蒙活動
- 外用薬の適正使用講座
- 歌を使った口腔運動講座
- 睡眠に関する相談会の実施
- 多職種への講演会の開催

薬を使わない地域への支援活動

食支援への啓蒙活動



歌を使った口腔運動講座



睡眠に関する相談会の実施



外用薬の適正使用講座



健康サポート薬局

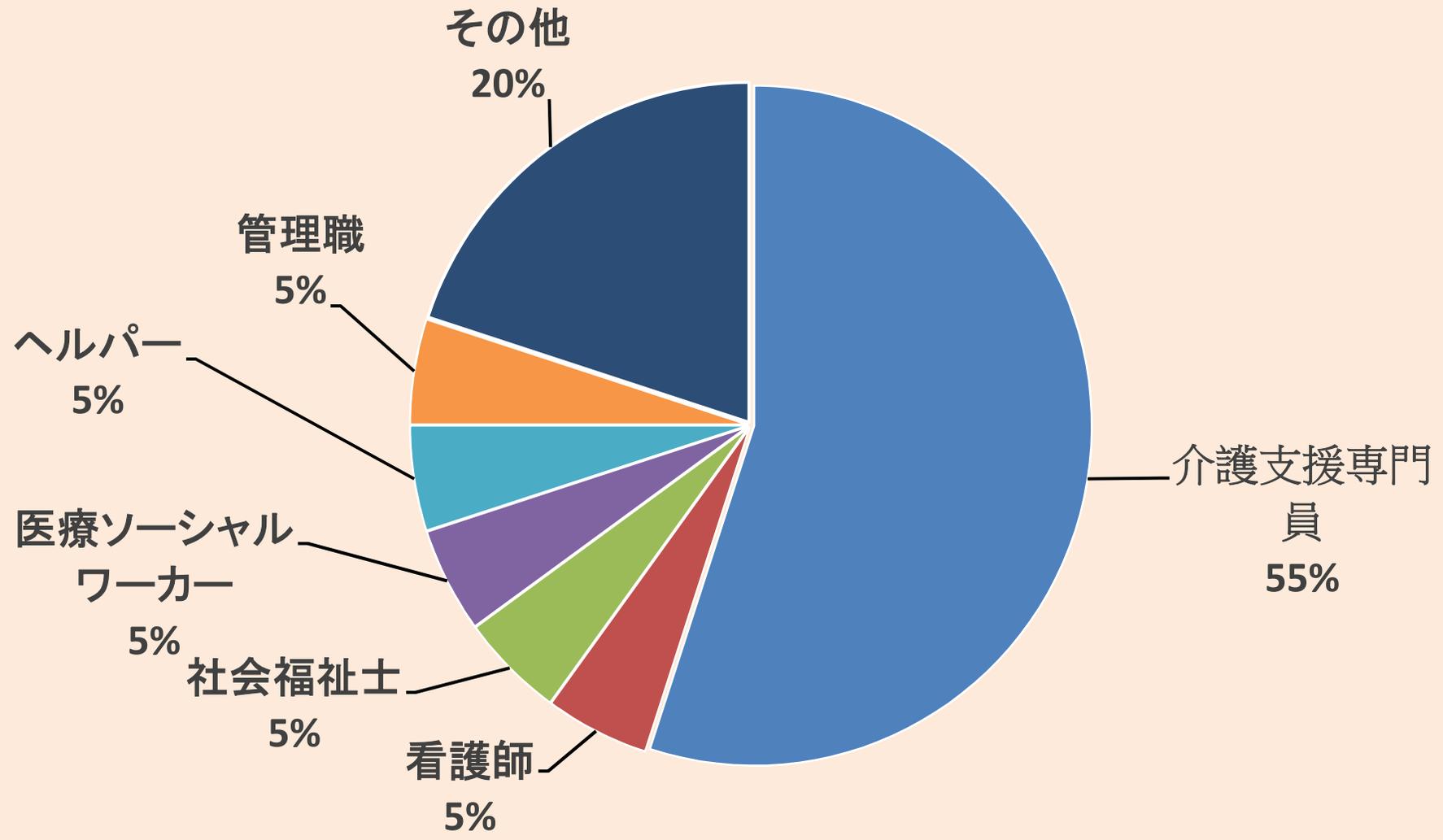
地域医療を支える**薬局の使命**

- 気軽に立ち寄れる敷居の低い薬局
- 一人の患者と真摯に向き合い看取りまで寄り添っていく覚悟のある薬局
- 健康サポート薬局が地域に根付くことで、より安心して過ごせる地域ができるのではないか
- 今後の医療環境で地域という言葉がキーワードとするならば、健康サポート薬局業務は使命だと考えます。

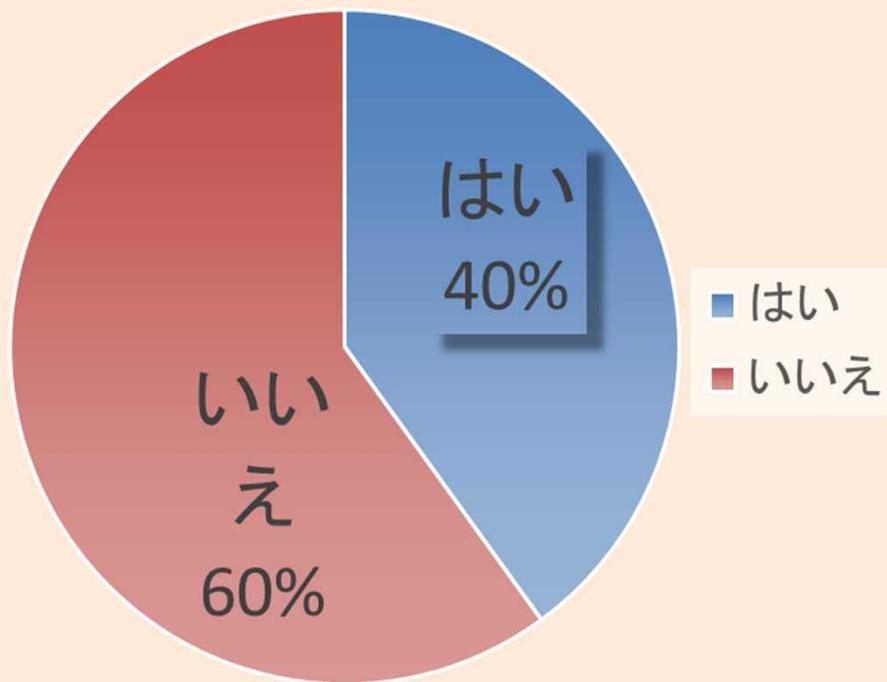
アンケート職種内訳

N-20

職種別



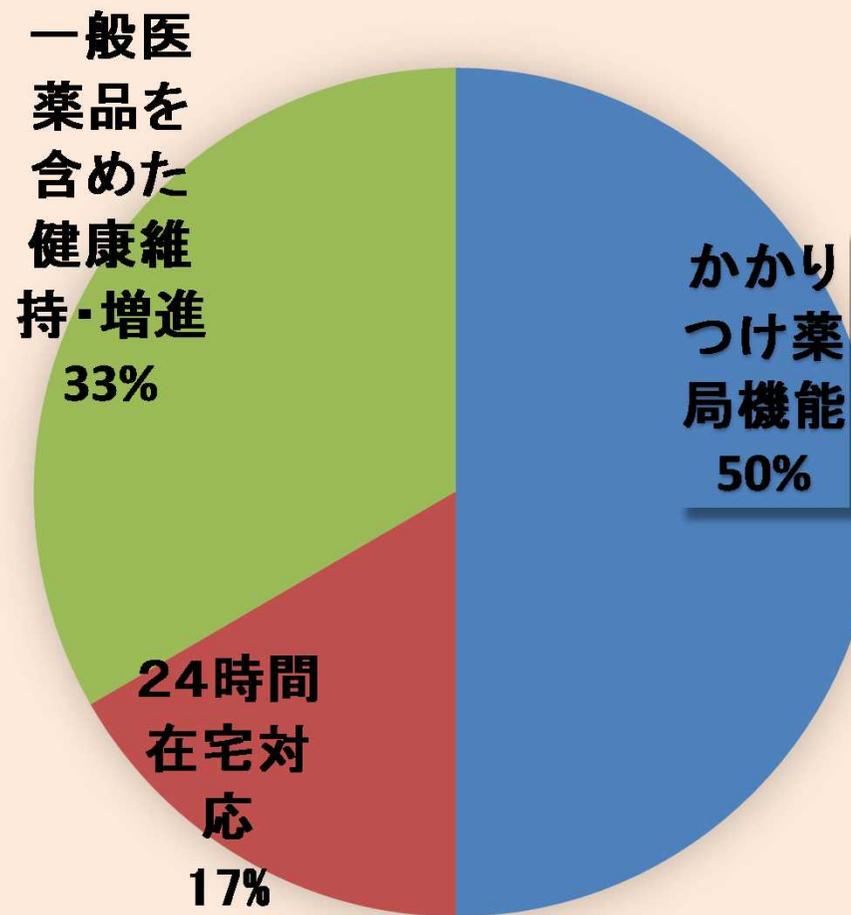
【健康サポート薬局を知っていましたか？】



連携施設に健康サポート薬局の意味を説明することは

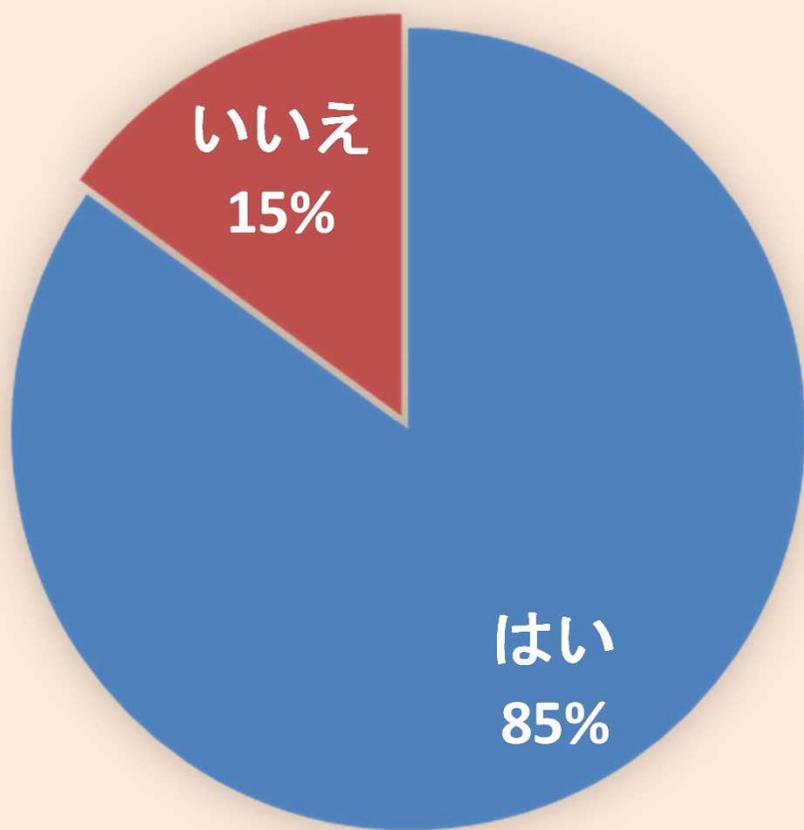
効果的であると思われる

【健康サポート薬局において期待する機能とは】



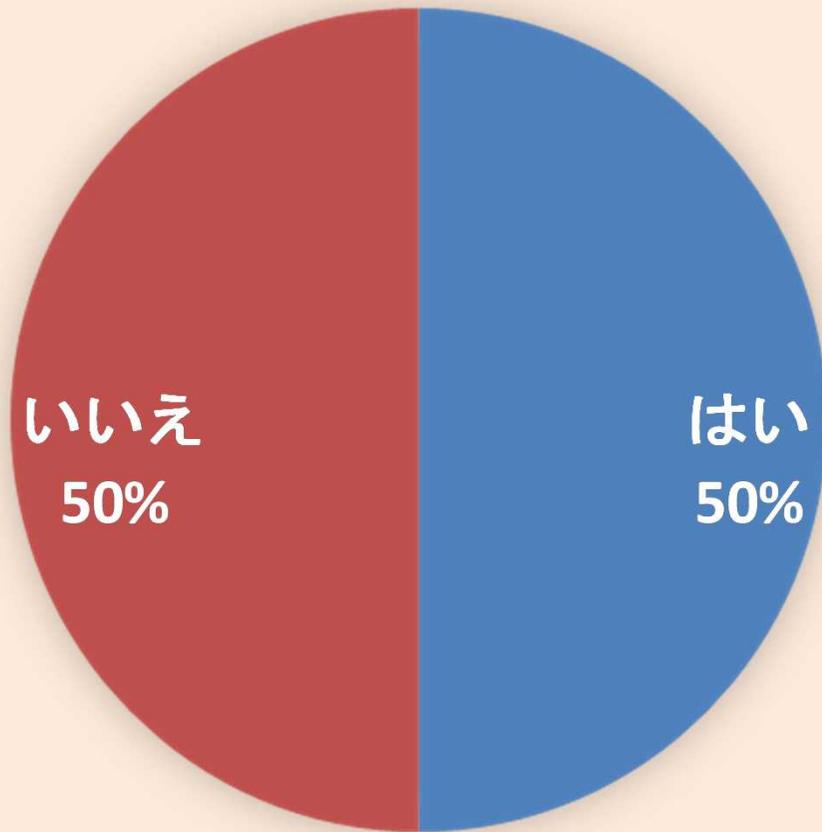
他職種からも
**かかりつけ薬局・
薬剤師**の機能は
求められている

【薬局でお薬をもらう以外、どのように
利用してよいかわからない。】



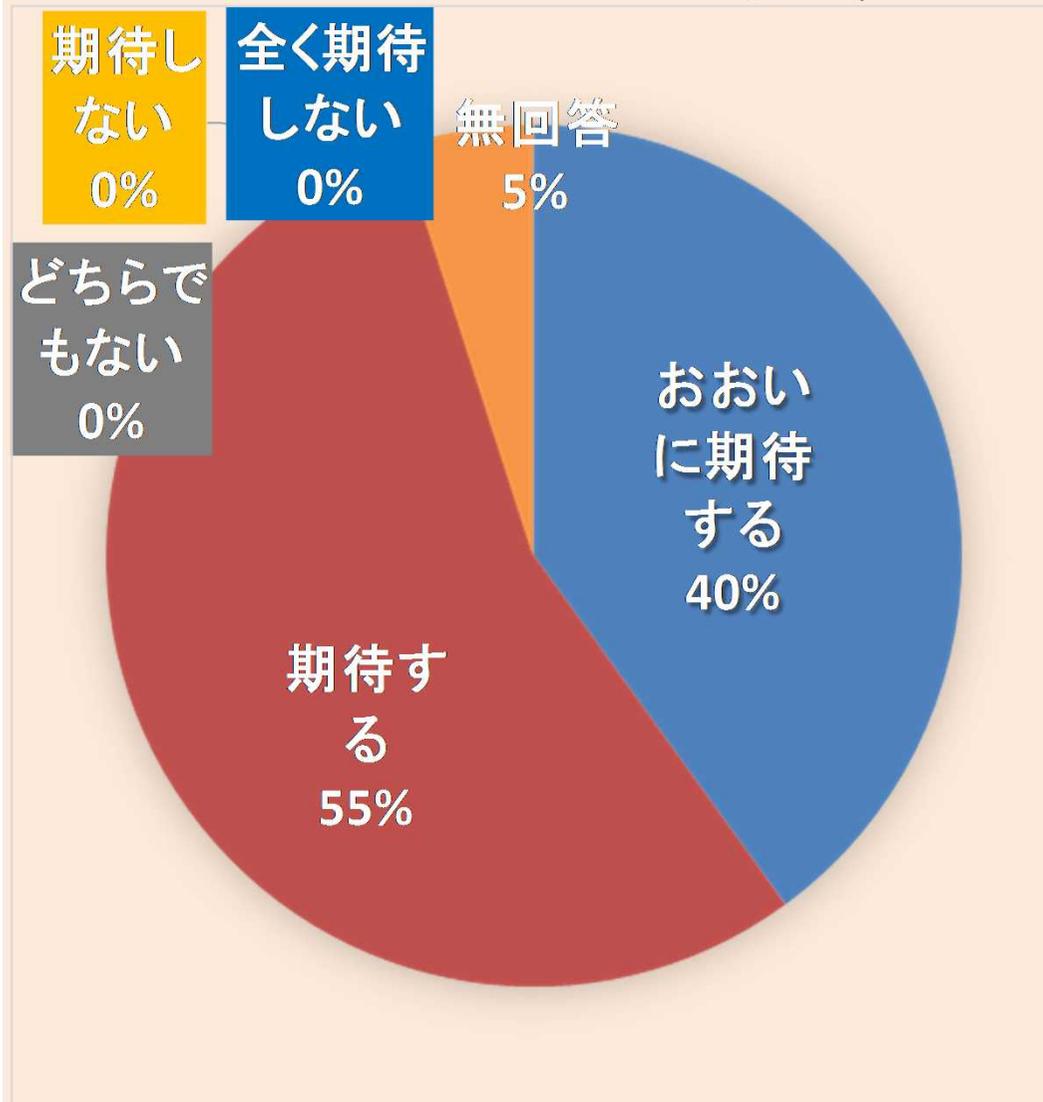
薬局機能を十分に利用していただく努力も
大切

【今まで薬局と連携して、利用者様との対応にあたったことはありますか？】



現状まだ連携は不十分であり利用されていない

【健康サポート薬局が増えることを期待しますか？】



健康サポート薬局の機能は
他職種からも期待されている

大分県薬剤師会の今後の取り組み

- 大分県における健康サポート薬局推進のビジョンの策定
- 健康サポート薬局特別委員会において運営体制の充実
- 健康サポート薬局を取得した薬局による、研修会の開催
- 届出をした薬局や研修を終了した薬剤師のためのフォローアップ研修の開催