

地域の皆さんの健康のために  
さまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話を  
お届けしていきます。  
毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

## 今月のTOPICS

### 「一般用医薬品と健康食品」

健康のためには、バランスの取れた食生活と適度な運動が大切です。でも忙しい毎日の中ではどちらもなかなか難しく、特に冬場は体調も崩れがちに。そんなときは、一般用医薬品や健康食品を上手に使って体調を管理されるとよいでしょう。「一般用医薬品」と「健康食品」にはどのような違いがあるのでしょうか。薬剤師の西川さんと吉田さんに聞きました。



「一般用医薬品」は、病気、怪我の治療や健康維持に使われます。安全性、有効性などについて一定の審査があり、医師や薬剤師など専門家のアドバイスを受ける体制が整った中で使用されるものです。一方「健康食品」は、おもに健康な人を対象にしたものです。原則として効能・効果はうたえません。

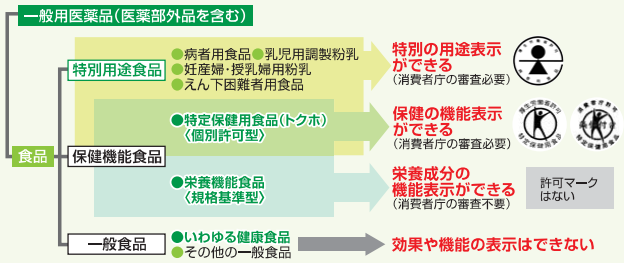


図1 食品と医薬品の大まかな分類

- 特定保健用食品(トクホ) ... 審査を経て健康への用途を表示することが認められた食品。
- 栄養機能食品 ... 必要な栄養成分の補給・補充を目的に利用する食品。
- 特別用途食品 ... 乳幼児や妊産婦向けなど特別の用途の表示が許可された食品。
- いわゆる健康食品 ... 特定の用途・機能が表示できない食品。

これらはあくまで「食品」なので、自由に摂取することができる反面、何かあった場合の責任は消費者に委ねられています。そもそも食品なので過剰な期待は禁物です。過去には、個人で海外から輸入したダイエット用の健康食品に医薬品成分が含まれていて、肝障害を起したり、ひどいものは死亡に至るケースもありました。

健康食品を利用する際には、健康食品それぞれの特徴を知り、自分に合ったものを選んで「正しい方法で」「適度に」摂取することが大切です。薬局では、健康食品に関する相談も受け付けています。日常の食生活の傾向や、医薬品との「飲み合わせ」が問題になる場合もありますので、健康食品を選ぶ際には「かかりつけ薬局」の薬剤師にお気軽にご相談ください。

## 密着！ 薬剤師のおしごと

行政薬剤師(保健所)編

薬の専門知識を要する国家資格である薬剤師は、保険薬局のほか病院・診療所や保健所、製薬メーカー等さまざまな場所で活躍しています。勤務する場所によって少しずつ仕事内容が異なりますが、今回は県の保健福祉事務所(保健所)ではなく「行政薬剤師」の仕事を見てみました。

上田薬剤師会は保健所などの行政とも連携して、医薬品の適正使用等、地域の皆様の健康増進に役立てよう努めています。



### 薬局新設の許可申請指導業務

管内で新たに薬局をつくらうとする事業者には、上田地域住民の「かかりつけ薬局」となるにふさわしい薬局を開店してもらうため、図面の段階からさまざまな助言と指導をします。

### 薬事監視指導

医薬品のほか、毒物、劇物などについても、製造から販売まで各段階の各事業者を監視指導。適切に保管・管理されているか、適正に流通しているか、チェックします。

### 生活衛生関係営業施設の監視指導

理・美容業、旅館業、公衆浴場業などについて、各施設の衛生水準を向上させるために監視と指導を行っています。

### 献血推進

上田地域には血液センターがないため、移動献血車による献血を推進しています。各市町村内での実施のほか、上下地区献血推進協議会との協力で、奇数月の第4土曜日に、イオン上田店やアリオ上田で実施しています。



### 薬物乱用防止対策

上田地域の学校では定着している「薬物乱用防止授業」への資料提供等のほか、派遣講師調整等を通じ、一般地域住民への啓発活動なども推進しています。



### 不正大麻・けしバトロール

無許可の栽培や所持が禁止されている「大麻」や、あへん法で規制されている植えてはいけない「けし」について、発見や通報を促し、抜去や焼却などの処分を行います。

上田地域で「住民の皆様が健康で、安心・安全に生活できるような努める」のが、行政薬剤師の仕事です。

## ためになる話題がいっぱい！ 有線放送 好評放送中！



上田薬剤師会に所属する薬剤師が、JA信州うえだ有線放送と真田地区有線放送、丸子有線放送で毎月1回10分程度、代わるがわる身近な健康づくりに役立つお話をしています。あなたの「かかりつけ薬局」の薬剤師さんも登場するかもしれません。

- 演題例
- 胃腸薬の使い方・選び方
  - 子どもの発熱と小児薬
  - お薬手帳について
  - 頭痛と薬について
  - 薬の有効期限と保存方法 など

有線放送をお持ちの方は、ぜひお聞きください！

### 放送予定日

#### <JA信州うえだ有線放送>

\*放送地域：旧上田市の、埴田・川西地区を除く

#### 毎月第2火曜日ごろ

朝6:00～、夜20:50～の2回

●次回予定は1月21日(火)

#### <真田地区有線放送>

\*放送地域：真田地域

#### 毎月20日～26日

夜18:30～、翌朝6:00ごろの2回

●次回予定は1月21日(火)と22日(水)

#### <丸子有線放送>

\*放送地域：丸子地域

#### 毎月20日前後の

夜20:50～、翌朝6:00～の2回

●次回予定は1月23日(木)と24日(金)

## はい、お答えします！

### Q1. 薬を飲む「食前」「食間」「食後」って、具体的にいつ？

A1. 一般的な「目安」は以下の通りです。

食前…食事の30分前 食間…食事の2時間後 食後…食事後30分以内

厳密に数分単位で気にし過ぎることもありませんが、重要なものは決められた回数をきちんと守ることで、また薬によっては、「食直前」「食直後」のように食事の前後「すぐに」飲まなければならないものもあります。薬をもらったら、薬剤師によく確認しましょう。

### Q2. 以前に処方せんでもらった薬は、再度もらえますか？

A2. 処方せんで調剤された薬は、処方せんが無ければお渡しすることはできません。薬はその時の症状に合わせて、医師の診察のもとに処方されています。薬が必要な場合は、再度、医療機関を受診してください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先  
〒386-0012 上田市中央6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします！」係  
weekli-ueda@po3.ueda.nippon.ne.jp  
FAX 0268-22-6201

休日・夜間  
お薬のことで  
困ったときは...

1 まずは「かかりつけ薬局」へ  
ご連絡しましょう！

2 休日に連絡がつかない場合は、お近くの「休日当番薬局」へ！  
※「週刊うえだ」内に当番薬局一覧が掲載されています。  
※当番薬局は、ホームページでも確認できます。  
<http://www.uedayaku.org/>

3 夜間に連絡がつかない場合は、「夜間受付電話」へ！  
(午後7時～翌朝7時)  
夜間受付電話 ☎0268-21-0660