

シニアクラブ菊川

○総人口 48,474人 ○65歳以上人口 13,015人 ○高齢化率 26.8%
○シニアクラブ会員数 246人 ○シニアクラブ加入率 1.9%

～シニアクラブ菊川～

《概況》

○シニア向け講演会

人数制限をし、会員を対象とした薬の飲み方、災害時と薬、感染症と薬についての講演会を実施。

日 時：令和2年7月29日(水) 13:30～14:30

会 場：中央公民館 多目的ホール

参加者：27名

講 師：小笠薬剤師会生涯学習委員会委員長 大木 昭代 氏

内 容：講演「お薬について ちょっといい話」

○健康ウォーキング教室歴史探訪 開催

人数制限をし、健康維持と交流、地域を知ることがを目的に市内のウォーキングを実施。

日 時：令和2年11月12日(水) 08:20～11:30

会 場：中央公民館 駐車場を集合場所

参加者：47名

コース：安興寺六角堂と近辺を巡るウォーキング

○健康講演会の開催

人数制限をし、会員を対象にした高齢者の健康について、講演会を実施。

日 時：令和2年12月1日(火)

会 場：中央公民館 多目的ホール

参加者：三和会・市老連共催 45名

講 師：菊川市立総合病院 理学療法士 永井 量平 氏・加藤 貴史 氏

内 容：講演「腰痛予防に効果的な運動と日常生活のコツ」

○介護予防講座・出前行政講座の開催

健康増進と維持を目的に、出前行政講座を実施。

日 時：令和3年1月21日(木)

会 場：みねだ会館

参加者：9名

内 容：記憶の衰え防止

体と頭を使い物忘れ予防

《成果》

- ・シニア向け講演会では、ほとんどの方が何かしらの薬を服用していることから、小笠薬剤師会生涯学習委員会委員長を講師に招き、薬の飲み方、薬の副作用や相互作用、災害時の薬の受け取り、ウイルス感染について学びました。
ウイルスと戦える薬は数えるほどしかないとのこと。よって、うがい、マスク、手洗いを
して自らかからないように予防し、免疫力を高め、抵抗力を強くしていくことが重要である
ことを学ぶことが出来た。
- ・健康ウォーキングでは外に出る機会を作るとともに、コロナウイルス感染症の状況を考慮
しながら短い距離で地域を巡るコースを設定し、健康維持と交流を図った。ウォーキング
をとおして、心と身体をリフレッシュし、会員同士の交流と親睦を図ることが出来た。
- ・健康講演会では菊川市立総合病院 理学療法士2名を講師に迎え、「腰痛予防に効果的な
運動と日常生活のコツ」について実技と共に講演をいただき、腰に負担をかけない姿勢、
転ばない体づくりの運動法を学びました。自宅で出来る運動でこれからの健康維持に繋がる
講演会となりました。
- ・介護予防講座では「記憶の衰え防止」として『からだ』を動かし『あたま』を働かす、ふ
たつ同時に別々のことを行うことにより、脳の働きが活性化し、効果的な物忘れ予防につ
ながることを学ぶことが出来た。
自宅で行うことが出来る内容だったのでこれからの介護予防・健康維持に繋げることが出来
ました。

《今後の方針》

- ・今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数の制限をしたり、受付等で消
毒、検温、チェックシートの記入等様々な対策をしながらの事業開催となった。
今後も、介護予防教室や健康ウォーキング、健康講演会等の事業を展開し、高齢者自身が
健康で活動的な生活を送ることが出来る取り組みを図っていく。
また、高齢者相互の支え合い活動を通じて独り暮らし高齢者や高齢者世帯が安心して暮ら
せる取組みに努めていく。
そして、自ら健康であり続けるためにも、常日頃から感染予防対策を実施し、いきいきと
暮らせる地域づくりと老人クラブ会員の増員に繋がるよう努めていく。

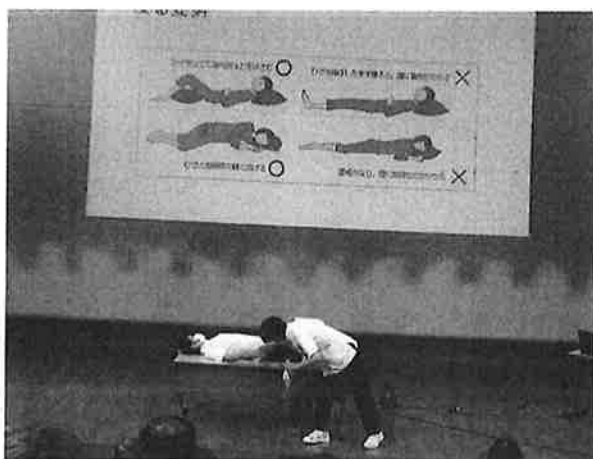
【活動の様子】



シニア向け講演会
「お薬について ちょっといい話」



健康ウォーキング



健康講演会
「腰痛予防効果的な運動と日常生活のコツ」



介護予防講座
「記憶の衰え防止」
体と頭を使い、物忘れ予防

お薬のちょっといい話

平利薬務局
大木 明代

今日のお話

- ・くすりって何だろう
薬でできるとことできないこと
薬の強さと、飲み方
副作用・相互作用
- ・災害時と薬
- ・感染症と薬

くすりって何だろう

薬の効果について考えてみましょう

薬を飲んだら、病気は治るのか？



薬には病気を治すことはできません！

病気について考えましょう

例えば高血圧について

高血圧の種類

● **本態性高血圧** (原因不明)
(高血圧の大部分)

● **二次性高血圧**
(ほかの病気が原因でなる)

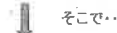
原因のわからないものをどうやって治療するか？

原因療法 (血圧が上がらざる要素を取り除く)
生活習慣を変えることで
内側から病気を治す

対症療法

薬等を使って症状を取り除くこと

でも…今更努力なんてできない…



そこで…

努力を補うために薬の力を借ります

または…努力をしないで治すために
でもね

本来お薬は病気を治す手伝いをするもので、
単独で完治させる力はない!!

内側から病気を治すとは…

- ・ 食事を見過すこと
- ・ 適度な運動をすること
- ・ 睡眠習慣を見過すこと
- ・ ストレスをためないこと
- ・ 戒めること

etc.

お薬の強さとは？

・ 強い薬といわれるとどう思いますか？

医師・薬剤師

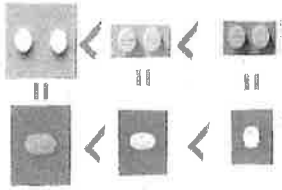
患者さんやその
家族

効果の強い薬
有効性の高い薬

副作用の大きい薬
怖い薬

皆さんはいかがで
すか？

どちらの薬が強いでしょう



どちらのほうが強いでしょう

ディオバン錠80mgとプロプレス8mg
 アダラートCR20mgとアムロジン5mg
 フルイTRAN錠1mgとラシックス錠20mg

薬の効果はみな同じ？

- 薬の効果は製薬メーカーが常用量と定めたものはほとんど同じ効果です
 例えばディオバン80mgとプロプレス8mgとアジルバ20mg
 アムロジン5mgとコニール4mgとアダラートCR20mg
- 製薬メーカー的には同じ効果でも、実際使ってみると使いやすかったり、効き方が違ったりするので、医師のお気に入りの薬が出来ます

お薬の飲む時間の意味は？

- 薬の中には食事との影響が大きいものもあるが、大半は目安にしているだけ

つまり

6～8時間効果のある薬＝1日3回毎食後
 10～12時間効果のある薬＝1日2回朝夕食後、
 または、朝食後と寝る前
 24時間以上効果のある薬＝1日1回

薬を飲み忘れたときの対処の目安は？

1日1回の薬は長く効いている薬が多い
 ↓
 飲む時間が多少ずれても影響がでないことが多い
 例：アムロジピン（ノルバスク、アムロジン）
 1回飲むと36時間効果あり

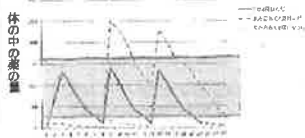
1日3回飲む薬は飲む間隔をある程度守ったほうが良い薬が多い

食事との関係が大きい薬

- 糖尿病の薬
 食事をしないで薬を飲むと、低血糖を起こして死んでしまうことも
- 骨粗しょう症の薬
 ビスホスホネート製剤と呼ばれる薬は、食事をしてしまうと全く効果がなくなる
- 油に溶けやすい薬
 (例：ビタミンEは食後だと食前の30倍吸収される)

- 1日3回の薬は効果が短い、すぐ効果が出る薬が多い
 このような薬は朝の飲み忘れたら、翌朝まで飲まないように

↓
 重ねて飲むと血中濃度が急上昇するので、副作用が出やすくなる



ビスホスホネート(骨粗しょう症の薬)の面白い話

- ベネット錠2.5mg＝1日1回 起床時
- ベネット錠17.5mg＝1週間に1回 起床時
 $2.5\text{mg} \times 7 = 17.5\text{mg}$
- ベネット錠75mg＝4週間に1回 起床時
 $17.5\text{mg} \times 4 = 70\text{mg}$

1か月分の範囲でまとめて飲んでも毎日こまめに飲んでも効果が変わらない薬もある

副作用について

- 副作用とアレルギーは全く別物です

副作用

薬の本意持っている効果が別の場所に出るもの
例えば:鼻水を止める薬の効果→体から水分が出るのを止める効果
強く出すと...唾液や涙が止まってしぼり
もっと強くすると...おしっこが止まってしぼり
鼻水の神経だけでなく、脳の神経も止めてしまうと...
眠くなる

薬の飲み合わせ(相互作用)について

- 薬の飲み合わせには、効果を強める場合と、弱める場合がある

強める場合

- ◆ 同じ作用のため、足し算的に効果が強まる
- ◆ 薬をこわす場所が一緒なので、いつまでも薬が体に残る

弱める場合

- 作用が真逆なので引き算的に効果が弱まる
- 薬をこわす力を高めるため薬を早くこわしてしまう

アレルギーとは

- アレルギーは薬の効果とは関係なく、その人の持っている体質によって症状が出るもの

薬疹



SI症候群



アナフィラキシーショック

血圧の低下
体温の低下
呼吸困難など

アレルギーは体質なので、1度起こると他の薬でも起こりやすくなる
遺伝的な素因も考慮が必要になる

サプリメントは飲み合わせがないのか?

- ・セントジョーンズワート(西洋オトギリ草)と女性ホルモン
- ・血糖値が気になる方に書かれているサプリと糖尿病の薬
- ・ワーファリンとDHAやクロレラなど
- ・グレープフルーツジュースといろいろな薬

今日のお話

- ・くすりって何だろう
薬でできるとことできないこと
薬の強さと、飲み方
副作用・相互作用
- ・災害時と薬
- ・感染症と薬

病院・医院の考え方

薬を3~7日手元に予備として持っていてほしい

国の考えている方策

お薬手帳をもって逃げてほしい

災害時の薬

- ・日本は災害が多い国です。いつ災害が起こるかわかりません。その時薬はどうしたらいいのでしょうか...

東日本大震災でのお話

避難するときにお薬手帳を持っていた人には、すぐお薬を選べることができた
避難所を移動するときにも持っていけるので、カルテの代わりとして使えた

国はお薬手帳を持つことを強く推薦するようになりました

災害時の処方せん

いざというときはお薬手帳と薬局の処方箋(薬のカルテ)もとに数日分の薬を渡すことも検討されています。

いざというときのことを考えて、自宅の近くにあなたのことを良く理解しているかかりつけ薬局を持ってください

感染症と薬

今、世間では新型コロナウイルスで大騒ぎですが、人間は大昔からばい菌と戦ってきました。

ではどうやってたたかってきたのでしょうか？

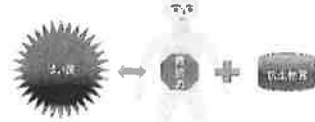
今日のお話

- ・くせりって何だろう
薬でできることとできないこと
薬のききど、飲み方
副作用・副作用
・災害時と薬
・感染症と薬

抗生物質(抗菌剤)のお話

- ・抗生物質の正体とは・

元々はカビや植物が、外から入るばい菌に對抗するために体内で作ったもの



抗生物質の効く病気は

- ・膀胱炎
- ・肺炎・気管支炎
- ・ケガによる感染症
- ・慢性疾患(中耳炎・副鼻腔炎)

ただ、必要のないのに使くと、耐性菌(抗生物質の効かない菌)が出来るしまう

ウイルス感染と戦うには

- ・今の医療にはウイルスと戦える薬は数えるほどしかありません
インフルエンザ・肝炎・エイズなど
今回の新型コロナウイルスも戦う薬のないウイルスです
- ・ウイルスにかからないように予防する！！
- ・免疫力を高めて、抵抗力を強くする！！
- ・うがい・手洗い・マスクが大事です
- ・栄養・休息もとても大事です

日本にいる細菌は抗生物質に強い！

- ・日本では赤ちゃんの頃から抗生物質を飲んでます。そのため、日本の細菌は抗生物質が効かないものが増えてます。

いざという時に抗生物質が効かないかもしれないと言われてる！

まとめ

- ・遠い昔、日本の医療制度がまだ未発達だった頃、健康を害したときは、まず薬局に相談し、薬を求めました。
- ・亡くなるときは自宅で、家族に看取られていました。
- ・医療制度の充実に伴い、簡単な病気でも、安易に病院に行くようになり、亡くなる時も病院で医師に看取られるようになりました。
- ・保険制度のひっ迫に伴い、国は昔に回帰させようとしています。
- ・その一つが、在宅医療であり、かかりつけ薬局といえるでしょう。

オマケ1
市販薬の上手な使い方

- 市販薬には、要指導薬・第一類・指定第二類・第二類・第三類がある
- スイッチOTCと呼ばれる薬は医療用医薬品と同じ成分

<p>場所 脅たなくて、薬が手に入る</p> <p>頻度 保険が使えない ある程度自己責任になる</p>	<p>おまけ 現在、花粉症の薬とビタミン剤はかなり市販薬になっています ビタミン剤は経口して処方せんで出すと、保険者の査定の対象になります</p>
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

オマケ2
塗り薬の使い方

- 保湿成分の塗り薬(尿素軟膏、ヘパリン類似物軟膏)
風呂上りなど肌が湿っているくらいの時にすぐ使う
- かゆみ止め
塗った時にちよつとテカるくらいに薄くつける
- 痛み止め
痛いところにたっぷり塗ってよくすり込む

オマケ3
貼り薬の使い分け

- 貼り薬の剤形にはパップ剤、プラスター剤(テープ)があります
性質:パップ剤は厚いので剥がれやすく、テープ剤は薄いのではがれにくい
パップ剤は水分を含むのでかぶれにくく、テープはかぶれやすい
- 鎮痛成分の入っているものと、入っていないものがあります
- 湿シブと呼ばれるものと冷シブと呼ばれるものがあります
湿シブ: 唐辛子のエキスが入ったもの
冷シブ: メンソールが入ったもの

オマケ4
目薬の使い分け

- 目薬の点し方
 - 1回1滴を目安とする。目には1滴の10分の1位しか吸収されないで、涙山さしても意味がない
 - 1回点したら、次の目薬を点すまで5分以上空けること。そうしないと先に点した目薬が吸収されないで先に点した目薬の効果がなくなる
 - 目薬を点す順番は、基本的にはないが、粘性の高い目薬は最後に点した方が使い勝手が良い。また、眼軟膏は一番最後に良い
 - 緑内障で使うプロスタグランシン系は必ず顔を洗うこと
 - 開封したら、1か月以上は使わないこと

「腰痛予防 効果的な運動と日常生活のコツ」



菊川市立総合病院
理学療法士 川合弘基

腰痛ってなに？

- 腰痛とは病気の名前ではありません。
- 腰の痛み・張りなどの不快感といった症状です。
- 腰痛は誰もが経験する痛みです。



日本人の8割以上が腰痛を経験しています。

腰痛のいろいろ



- 原因が特定できる腰痛(約15%)
例) 椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、**椎体圧迫骨折**、
腰椎分離(すべり)症、変形性脊椎症、腰椎不安定症、
側弯症、脊髄・脊髄腫瘍など...
- 原因が特定できない腰痛(約85%)
例) 筋筋膜性腰痛、椎間関節性腰痛、椎間板性腰痛、
仙腸関節性腰痛など

圧迫骨折ってなに？

- 背骨の中の1つ、または複数の骨が上下の骨に押し潰されて起こる骨折です。特に前側が潰れることが多いです。
- 高齢者(特に女性)に多い骨折の一つです。
- 当院にも多くの圧迫骨折の患者様が入院しています。



圧迫骨折になってしまうと...

- 2~3週間はベッド上で安静にする必要があります。
- コルセットを3か月間ほど着ける必要があります。
- 骨が治るまでには3か月~半年ほどかかります。
- 背骨が変形して腰が曲がってしまう可能性があります。



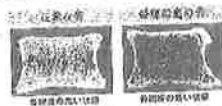
どうしたら圧迫骨折を予防できるのか

- 骨を強くしましょう
- 良い、悪い姿勢(動作)を覚えましょう。
- 転ばない体づくりをしましょう



圧迫骨折ってどうして起こるの？

- 骨が弱っている(いわゆる骨粗鬆症)
- 尻もちをつく



- 悪い姿勢(前かがみの姿勢)
- どしんと座る
- 勢いをつけて起き上がる
- 重いものをもつ



いつの間にか骨折することもある...

骨を強くしましょう

- 晴れた日に外に出てウォーキングをしましょう。30分以上、週3回以上(できれば毎日)
- 食事でカルシウム・ビタミンDを取ろう。カルシウムは、乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草など。ビタミンDは、椎茸、レバー、サンマ、バター、鮭、カレイ、卵黄などに多く含まれています。

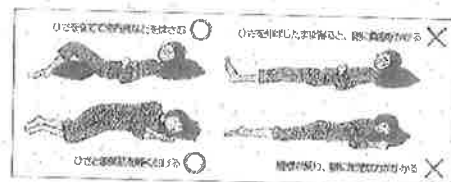


良い姿勢を覚えましょう

- 背すじを真っ直ぐに伸ばすこと。頭のでっぺんから糸で吊るされるイメージ。座る時にはお尻の骨の上に座ります。
- ずっと同じ姿勢にはならないようにしましょう。気付いた時に姿勢を変え(直し)ましょう。立ちっぱなし→座る 座りっぱなし→立つ



寝る姿勢



床に座る場合の姿勢

- 床に座る場合は正座が最も腰の負担を少なくします。
- 胡坐や脚を投げ出した姿勢は腰の負担が大きくなります。
- 胡坐をする時はお尻の下に座布団などをたんで入れると腰の負担を減らすことができます。



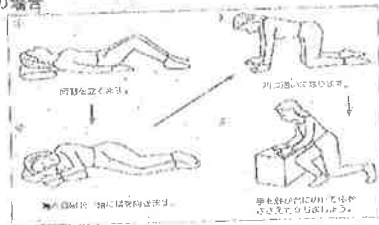
起きる時は一度横向きになりましょう

• ベッドの場合



起きる時は一度横向きになりましょう

・布団の場合



重いものの持ち方

持ち方

- ・足を前後または左右に開きます
- ・腰ではなく膝を曲げて置き落とします
- ・背筋はまっすぐにします
- ・重たい物は体に近づけます



その他の工夫

- ・下に物は置かないようにします
- ・重たいものは何人がで持つようにします
- ・重たいものは何回かに分けて運ぶようにします

椅子に座る時の注意点

ポイントは

1. 背すじを伸ばして真っ直ぐ立ちます
2. 背すじを伸ばしたまま股関節と膝関節を曲げていきます
3. 尻の裏全体で体重を感じます
4. 太ももの裏、お尻が座面につくまでは頭を上げないようにします



ドシンと勢いよく座ることは避けましょう！！

杖の合わせ方

- ・前かがみの姿勢を防ぐことができます。

・杖の長さ

- 靴を履き、立った状態で 腰骨が一番出た所(もしくは手首の骨)に合わせます。

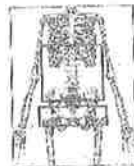


つま先の前15cm、外15cmに杖をつき、肩が自然な高さで肘が30度曲がる程度で合わせましょう。

コルセット(骨盤ベルト)の使い方

☆コルセットのつけ方(右図の上)
コルセットの下縁が腰骨にかかるように装着します

☆骨盤ベルトのつけ方(右図の下)
腰骨より下で恥骨を圧迫するように装着します



☆注意点

どちらも痛みや不快感などを避ける目的で着用してください
着用しなくても症状がないのであれば長期間の着用は避けましょう

転ばない体づくりをしましょう

バランスと筋力が大切！！

- ・片脚立ち → 左右1分ずつ
- ・スクワット → 5~6回
- ・踵上げ → 10~20回

1日3回ずつ



机などを持って転ばないように注意しましょう！！

運動をする時のポイントと注意点

☆ポイント

・痛みのない範囲で行いましょう
・息がでるくらい自然な呼吸(息まない)で行いましょう
・ストレッチは20~30秒を1セットとして数セット行いましょう

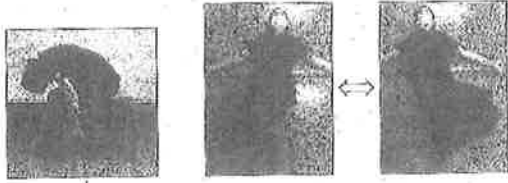
☆注意点

・運動中に痛みやしびれが増える場合には、その運動は行わないようにしましょう

太ももの裏のストレッチ



腰の筋肉をリラックスさせる運動



こんな時は受診を！！

- 安静にしていても腰が痛い楽な姿勢がない
- お尻を含む脚の痛みや痺れ足の脱力感がある
- 肛門や性器の周囲が痺れる尿が出づらくなる
- 健康状態が良くない(冷汗・動悸・倦怠感)
- 微熱でも発熱が続いている
- 最近理由もなく体重が減ってきた
- 痛を患ったことがある
- 糖尿病、透析、関節リウマチ、HIVなど治療中
- 鎮痛剤を1ヶ月近く服用していても頑固な痛みが続いている



11

先ほどの項目に当てはまらなかった場合

- ・長くても3日以上以上の安静は避けましょう
- ・鎮痛剤(薬やコルセットなど)をして、普段の生活をできる範囲で維持しましょう
- ・患部は冷やすよりも温める方がよいですが、本人にとって気持ちが良いければ冷やしても良いでしょう

痛みの悪循環



12

『きくがわ体操』をやってみましょう！



13