

Let's 健康おきなわ21
リレーエッセイ ②

薬剤師にできること

八重山地区薬剤師会 山城 専

皆様ご存知 型化・都会化の促進は我々の
の通り、沖縄 生活に大きなメリットを与え
県民が平均寿 てくれましたが、それらも関
命日本一と言 連している事が否めません。
わっていた事が今は昔、年々 武田薬品のHPに「肥満と
順位を下げておられます。又、 不眠、体内時計の関係」と題
私達八重山住民が沖縄県全体 してコラムが掲載されていま
のメタボ化に拍車を掛けてい したが、いくつかの研究で睡
る懸念もあります。車社会が 眠時間が短くなると食欲抑制
一層進んだ事による運動不 ホルモンの分泌が低下し食欲 困内で私達大人が見直すこ
足、地域独特の食(飲酒)習 増進ホルモンの分泌が増えて とができれば各々の健康に
慣は大きな要因でしょうが、 いた事が示され、更に甘い物 つながらるし、後に続く子供
1993年からの民放開始 や炭水化物、塩気の強い物が たちがメタボ予備軍になら
や、大型店、コンビニ店の進 食べなくなる傾向がみられる ないためにも必要な事と思
出、インターネット・携帯電 のことです。自己を省みて います。
話やスマホ等の普及による夜 も確かに夜遅くまで飲酒、テ 今では有の難いことに特定

健康というものがあるので 健康に關しての不安が生じた
れを積極的に受けられた方が 場合、どう対処されています
良いと思います。なかなか受 か? 家族に相談されたり本
診したいという気持ちがあり ず、動機づけが難しい方は自
分よも家族のためと考えた 方が健康に足が向き安いの
ではないでしょうか。
また、皆様は病気の心配や



健康に關しての不安が生じた 康チェックの場だと考えても 談にはほんまにマンマンで応じ
らうともいいと思います。併 せて、病院から処方箋が出さ 民館で行い、今年度も場所は
か? 家族に相談されたり本 された場合も、同じ薬局、薬剤 決めていませが計画はして
やインターネットで調べられ 師で調剤してもらえれば思 います。地域において薬局が
ている方も多いかと思いま す。最善な方法はやはり医療 者様の「情報が一元化さ 「健康づくり」に關して身近
機関に行かれてかかりつけ医 れ、かかりつけ薬局、かか りつけ薬剤師として機能してい
師等に「相談される事」でし ょうが、もう少し気軽に気持ち なってくれるはずで、全 くにために個々の薬局の努力も
うが、もう少し気軽に気持ち での医療機関から出される 含めて、会としても上記の様
れば身近にある薬局に相談さ 薬の備蓄は困難ですができ 々な取り組みを継続していこう
れてみて下さい。
薬剤師も日頃から様々な患 えていきます。
者様と接しているの、ある 10年程前より八重山地区薬 ために有効利用、活用して下
程度のお手伝いや助言ができ 剤師会では、年に一度お薬相 さい。私共薬剤師も、薬局と
るかと思ひます。応じた薬剤 談会を実施しており、近年は いう場所が地域の健康情報拠
師が判断して、薬局で解決で 各地区的の公民館を訪問してい 点としての役割をしっかりと担
きるかもしれないし、場合に ます。八重山病院の先生方や えるように、少しでも「Le
よって受診を勧められるか 地域の保健師の方にも協力を t's健康やえやま21」に貢
もしれません。 献できるものについていた
薬局を病院に行くまでの健 参加された住民の方の健康相 です。

八重山日報
平成28年5月31日(火)