

市川市在宅医療 推進セミナー

10/16 (火)

師・面野寛

市川市在宅医療推進セミナーが開催される。テーマは「在宅療養について考えてみましょう」。超高齢社会の中、年をとっても安心して暮らしたいと誰もが思う。できれば、住み慣れた地域で…。そこで、医師、薬剤師、介護支援専門員がそれぞれの立場で在宅療養について講演する。

▽10月16日(火)
▽PM1:30~3:30 (開場PM1)
▽南行徳市民センター2F 多目的ホール
▽参加費無料
▽対象 市内在住・在勤
▽定員 先着80人
▽要申し込み 電話かFAXに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記して、市川市地域支えあい課まで
☎047-712-8521
☎047-712-8789

講演題目と講師

「介護保険をご存知ですか?」/ダイバーシティ 浦安の介護支援専門員・田中紘太

「ご自宅で医療を受けるということ」/「最期まで自分らしく」/医療法人社団御波会面野野院 医師

資格を生かして、一歩踏み出そう

ペーパーヘルパー チャレンジ講座

ヘルパーの資格があっても働いていない人、仕事に就く機会がなかった人などを対象に、チャレンジ講座を開催。介護技術の基礎を学ぶほか、現役ヘルパーとディスカッションを行う。

10月は、行徳と市川南の2会場で計5回開催。内容は各回とも同じ。

▽10月16日(火)・17日(水)・18日(木) /行徳ハイム中央管理棟(塩焼2・2)
▽10月19日(金)・20日(土) /市川市福祉公社ミーティングルーム(市川南1・1・1 ザタワーズイースト209)
▽AM9:30~正午
▽受講料 無料
▽対象 介護福祉士がホームヘルパーの資格を有し、現在就労していない人 ※子連れ応相談
▽定員 各日10人(応募者多数の場合抽選)
▽申し込み ハガキに氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号・住所(日中連絡がつく) 電話番号、持っている資格受講動機、希望日を明記して、〒272-0800 4市川市南大野3-21-22(二財)市川市福祉公社ペーパーヘルパーチャレンジ講座担当 石田まで※締め切り/10月2日(金)
☎047-3338-2672 /市川市福祉公社

医療特集

腰の痛みを改善するには

年齢や性別に関わらず多くの人を悩ませていることから、国民病とも言われる腰痛。その原因や治療、予防について、行徳中央クリニック(新浜1)の佐藤秀樹院長に話を聞いた。

腰痛の原因は?

腰痛にはさまざまな原因がありますが、多く見られるのは、加齢による椎間板や筋肉の変化。そこに悪い姿勢が加わったり、かがむ・重いものを持つなど日常での動作がきっかけとなり、痛みが発症します。ですから、運動不足や体が固い人、腹筋の力が弱い人などは、年齢を重ねると腰痛を発症するリスクが高まることと考えられます。

スポーツをしている人や子どもの場合は、腰椎分離症という疲労骨折が原因で腰痛になることもあります。一方、60代以上では骨粗鬆症による圧迫骨折の可能性もありますので、検査が必要です。

ほかに、胃や肝臓など内臓の疾患や、ストレスが原因になっている場合もあります。

3日間は安静が必要ですが、その後はできるだけ通常の生活を送ることが、腰痛を治すことにつながります。

痛みがあれば動くこともできませんので、治療では飲み薬やブロック注射を用いて、まずは痛みを取り除きます。副作用の不安から薬の使用をためらう患者さんもいますが、痛みを取り除いて早目に体を動かす方が、治りは格段に早くなります。

薬はずっと飲み続けるわけではなく、次第に減らしたり弱いものに変え、最終的には使わなくなしていきます。医師の指導に従って正しく使えば怖いものはありませんので、安心してください。

脳が「痛い」と勘違い

慢性的な腰痛の場合、脳が痛みを過剰に反応していることも考えられます。

通常、脳が痛みを感じると痛みを抑える物質が分泌されますが、その機能が低下して痛みが敏感になってしまったり、痛みが持続するようになります。「また痛くなった」「もう我慢できず」という恐怖心が、痛みをより強く感じることにつながり、体を動かさなくなる。その結果、痛みがさらに悪化する可能性があります。

まずは痛みを取り除く

急激で激しい痛みを伴う「ぎっくり腰」など急性の腰痛は、概ね2週間ほどで痛みは治まります。しかし中には痛みが治まらず慢性化してしまうケースもあるので、早い段階での適切な治療が大切です。

最も強い痛みがある2



佐藤秀樹院長

地域の在宅医療を支える 薬局の取り組み

「訪問薬剤師」

訪問薬剤師とは、薬剤師が在宅医療に加わり、薬を自宅に届け、患者や家族が持つ薬に関する悩み・疑問に答えるサービスだ。訪問内容を主治医や訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなどに報告し、地域で連携して在宅療養をサポートする。この取り組みについて、アオノ薬局グループふみはま店の管理薬剤師・小林七菜子さんに話を聞いた。

訪問薬剤師のメリットは?

複数の医療機関を利用している場合、1つの薬局で二元管理を行えるので、飲み合わせや状態の把握をほかの医療・介護スタッフと共有し、自宅療養をサポートできるのがメリットです。

薬の飲み忘れが多い患者様には、服用回数を減らす薬剤の検討や、ヘルパーさんなどの訪問時間に合わせた用法、残薬の出てしまった場合の調整も行います。

自分で自分の世話をして腰痛予防

体を支えるのが腰なので、腰に過度の負担をかけないために、体重をコントロールすることが大切です。特に腰痛を経験したことのある人は、再発しない体をつくるためにも、バランスのとれた食事と適度な運動を心がけてください。

食事面では、筋肉や骨を作るたんぱく質やビタミン、カルシウムを積極的に取りましょう。タバコは痛み物質を作り、血流を低下させるので、できれば禁煙を。

運動は特別なことをしなくても、まずは自分の生活がほとんど便利になっただけで、なんでも機械に頼らずに、立ちあがって自分で電気を消したり、自分で掃除機をかけたり。なるべく自分の体を使って動くことが、体にとって一番良いことだと思います。

サービスはどのようにスタートする?

1人で通院することが困難な患者様がこのサービスを利用するには、主治医や訪問看護師の同意が必要です。

訪問薬剤師は、薬剤師が在宅医療に加わり、薬を自宅に届け、患者や家族が持つ薬に関する悩み・疑問に答えるサービスだ。訪問内容を主治医や訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなどに報告し、地域で連携して在宅療養をサポートする。この取り組みについて、アオノ薬局グループふみはま店の管理薬剤師・小林七菜子さんに話を聞いた。

薬

街の救急箱 日本全国の処方箋受付

Aonoグループ

アオノ

患者さんの薬歴管理の徹底

処方箋の正確な監査、薬歴管理、重複投与の防止、薬の飲み合わせのチェックを徹底しています。

24時間対応のお薬相談

アオノ薬局グループで調剤された薬の緊急時の電話相談を24時間体制で受け付けています。

介護・福祉相談 [アオノ薬局ケアセンター]

医療機関でもある薬局の特性を生かし、介護・福祉相談、ケアプラン作成を行っています。薬剤師がケアマネジャーを務めています。

漢方相談 [ファーマシーアオノ薬局]

身体の不調・不安など、何でもご相談ください。専門スタッフが患者さんに合った漢方薬を調剤いたします。

健康と薬のあらゆる相談に 薬剤師がお答えします

各店、南行徳・行徳・妙典の 駅すぐそば!

無菌調剤室 [アオノ薬局ふみはま店]

在宅医療サービスの一環として、無菌室を設置。H.I.T.(在宅輸液療法)の調剤が可能となりました。

ファーマシーアオノ薬局 南行徳駅北口 ☎356-5346

南行徳薬局 南行徳駅北口 ☎356-4193

スクエアアオノ薬局 南行徳駅南口 ☎396-4193

アオノ薬局ふみはま店 白石整形外科前 ☎390-2380

プラザアオノ薬局 行徳駅改札口前 ☎395-5462

アオノ薬局ケアセンター 行徳トール並び ☎395-4593

アオノ薬局みょうでん店 妙典駅改札すぐ ☎399-4193

アオノ薬局 検索 <http://www.aono-pharm.co.jp>