

PHARMACY DIGEST

11

2017 November

【巻頭インタビュー】…… 2 P

* 行政とも連携し住民の健康増進に寄与

薬局の存在意義を可視化する地域での取り組みとは

株式会社ホロン すずらん薬局グループ 代表取締役社長 古屋憲次

同 取締役 事業管理部部長 平野克己

同 経営企画部渉外課 出羽法子

【地域包括ケア時代の薬局・薬剤師の役割⑦】…… 5 P

* 薬剤師が変わるためのたった1つの概念

ファルメディコ株式会社／大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座 特任准教授 狭間研至

【2025年を見据えた薬局マネジメント—人材育成の観点から—②】…… 6 P

* 大きな声を出して元気になる

全国薬剤師・在宅療養支援連絡会 会長／栃木県薬剤師会 会長／株式会社メディカルグリーン 代表取締役社長 大澤光司

【連載エッセイ／認知症⑫】…… 7 P

* 眼鏡探しにまつわる話

株式会社日立製作所 ひたちなか総合病院 在宅医療推進センタ長 亀山仁一

* 【今月のおすすめ「食事療法レシピ」】鶏肉と野菜のポトフ…… 8 P



巻頭インタビュー

行政とも連携し 住民の健康増進に寄与 薬局の存在意義を可視化する地域での取り組みとは

前号では、株式会社ホロン すずらん薬局グループの理念とその実践について、在宅医療の取り組みを中心に紹介した。今号は、地域の健康サポート薬局たることはもちろん、地域住民の疾病予防に関与し成果を可視化していこうという、同社の意欲的な取り組みについてお話をいただく。

“健康と福祉の情報ステーション”として 早期から地域活動を展開

——貴社の16店舗中10店舗が、健康サポート薬局の届け出をされているそうですが、今回はそうした住民の健康管理への働きかけについて、お話をいただきたいと思います。

古屋 もともと私どもは、“健康と福祉の情報ステーション”を目指し、早くから住民向けに情報発信やさまざまな働きかけを行ってきました。例えば、健康情報冊子『すずらん食通信』は通巻250号、20年以上も発行し続けています(写真1)。また、当初から栄養士による栄養相談も行っており、一般的な栄養指導はもとより、腎臓病や糖尿病の患者さん、またその予備軍の方々に向けて、治療用特殊食品を紹介したり調理講習会を開いたりもしてきました。

出羽 私が最初に勤務した高宮店でも、栄養士さんが「栄養指導をもっと充実させたい」と頑張っていました。

でも、未病のうちから「栄養指導をしてください」なんて言って来られる方は、まずいませんよね。そこで「地域の人を集めて、健康教室を開いては？」と提案し、局内で実施してみたのです。それが定例化し、のちには他の店舗へも広がっていきました。いまではどの店舗でも、薬剤師も加わって定期的な健康教室や体組成測定会を開催しています。

古屋 薬局や薬局薬剤師の役割自体もよく知られていないことから、それを周知していく取り組みにも力を入れてきました。

2012(平成24)年に、広島市社会福祉協議会に働きかけて開催した、地区社協や地区サロン主催者向けの3回シリーズのセミナーなどもその1つです。初回は「からだの中の成分をみてみませんか」と題した体組成測定会、2回目は「認知症とおくすりのはなし」、最終回は寸劇による「薬局の上手な利用法」という構成で、楽しく分かりやすく薬局の職務を伝え、薬局を活用していただくよう促しました。

また、舟入店の1階にはコミュニティルームを開設しています。ここでは地域住民の皆さん向けに、健康教室や料理教室など各種イベントを行うとともに、普段はカフェを開いたりサークル活動に使ってもらったりと、地域サロンのような空間になっています。

このように、地域住民との距離を縮めるにつれ、あるいは在宅医療を深めていくにつれ、疾病の予防や重症化防止といったものにかかわっていくこと



写真1 「すずらん食通信250号」(左)と、20年にわたって掲載してきたレシピをまとめた料理集(右)。



その結果をもとに薬剤師・栄養士が助言する」ということを、6、9、12月の3回にわたって行ったのです。

わずか3回の催しであり、データ上も皆さんアクティブ・シニアで、大きな問題を抱えた方は見当たりませんでした。けれども私ど

もにとっては、エビデンスを確立していく上での大きな一歩でしたし、何より、参加者とながりができて、その後の支援がしやすくなりましたね。

が、地域における薬局の大きな責務ではないかと考えるようになりました。例えば、低タンパク食指導を行っている方々の中で、透析への移行遅延が見られるケースがいくつかあり、「これは、われわれがかかわった成果では？」と思われたのです。

平野 この取り組みのあと、今度は安芸高田市に働きかけて、市のデータヘルス計画の一環である「糖尿病予防事業」を受託することができました。これは、「3年後、5年後といった近未来に糖尿病発症のリスクを抱えた人」を抽出し、継続的にかかわって発症を防いでいこうというプログラムです。

ですから、未病や予防あるいは重症化予防をテーマに、地域住民にかかわっていただけるのではないかと。また、その成果を出してエビデンスとして示すことで、薬局の認知度も存在感もアップするのではないかと。——そのようなことから、平野と出羽を中心に、行政を巻き込んでの予防事業に取り組み始めたところです。

市が保有する特定健診データからHbA1cが高い人、必ずしも高くないが脂質や血圧に問題があったり飲酒習慣があったりする人たちをピックアップしていき、市から予防教室への参加を促してもらったのです。私どもは糖尿病療養士の薬剤師、管理栄養士、運動トレーナーを派遣し、6回にわたって指導を行いました（写真2）。

プログラムの特長は「個別対応」で、行動目標も運動

薬局が住民の健康に関与することの有用性を証明したい

——「攻めの姿勢で新たな課題に」とのことですが、実際にはどのような取り組みをお考えなのですか？

平野 構想としては、生活習慣病予防の事業を行政と連携して行い、住民の「未病・予防・重症化予防」に寄与していくこと、データを取って私ども薬局の関与が有用であると証明していくことを考えています。具体的には、出羽が行政との連携のパイプ役となり、行政主催の予防事業の一端をお手伝いしています。

出羽 きっかけは、2015（平成27）年の広島市西区での健康維持・増進のための催しでした。地域包括支援センターに働きかけ、「参加者の体組成を測定し、

写真2 「糖尿病予防教室」の様子



◀糖尿病療養指導士（薬剤師）による講義

▶薬剤師・栄養士による個別行動目標の設定、個別指導



（資料提供：㈱ホロン すずらん薬局グループ）



薬剤師と栄養士が連携した
健康教室(舟入コミュニティルーム)



薬剤師と栄養士が連携した
健康教室(高宮店)



糖尿病重症化予防
社内研修会



地域包括支援センターの
依頼による講演会



広島県 健康ポイント事業
に参画



「子ども食堂」の
献立づくり支援

(資料提供: 榎本 すすらん薬局グループ)

プログラムも指導も、参加者一人ひとりに合わせたものとし、参加者自身にも自己評価や振り返りを行ってもらいました。それらが奏功したのか、最終回の測定値は総じて好転しており、「継続的なかわりにより、発症リスクが軽減された」と評価しているのではないかと捉えております。

余談ですが、私どもが市の特定健診データを使用することについては、企画段階で「1 民間薬局に、市のデータを?」と、かなり抵抗感を持たれました。そもそも薬局が糖尿病予防に関与しようとする自体、行政側には意外だったようです。しかし、私どものこれまでの取り組みを丁寧に説明することで納得していただけましたし、薬局に期待するところも出てきたように感じます。

「薬局発」の介護予防計画の立案を目指す

出羽 「糖尿病予防事業」が終わったあとは、同じく安芸高田市に「巡回型健康教室」を提案して、昨年スタートさせたところです。

——それはどのようなイベントなのですか?

出羽 安芸高田市は6町に分かれているのですが、各

町で体組成や骨密度、肺年齢などを測定し、住民の健康への意識を高めていこうというイベントです。市にも「塩分チェックなどもしてはどうですか?」とご提案し、保健師さんに加わっていただきました。

1年ほどかけて6町を巡回し、今年2巡目に入りましたが、各地を回っているといろいろな地域色が見えてきました。そうしたものを拾い上げ、地域特性に合わせた健康指導をしていけたら、と考えています。

平野 初回の昨年は、6町それぞれで住民の現在の健康状態を把握することに努めました。そして、各町とも参加者の半数以上にサルコペニア肥満の疑いがあることが分かったので、2巡目の今年は、運動指導の追加と受診勧奨の仕組みを出羽が提案しました。

この巡回教室はスタートしたばかりで、データの蓄積はまだ不十分ですが、回を重ねることで6町の住民の健康状態がより鮮明になっていくことでしょう。それをぜひ、行政が持っている特定健診データや、レセプトデータと照らし合わせてみたいですね。興味深い構図がきっと見えてくるでしょうし、「それをもとに戦略的な介護予防計画の提案もできるのではないかなどと考えています。

——薬局発の介護予防計画というわけですね。画期的なその構想が、結実する日を心待ちにしております。

地域包括ケア時代の 薬局・薬剤師の役割



ファルメディコ株式会社
大阪大学大学院医学系研究科
統合医療学寄附講座特任准教授
医師・医学博士 狭間 研至

第27回 薬剤師が変わるためのたった1つの概念

在り方が変わらないはずがないのに
薬剤師が変われない理由とは

高齢化が進み、地域医療は外来化学療法や在宅での輸液など多彩な薬物治療が行われるようになる中で、薬局や薬剤師の在り方が変わらないはずはありません。

ましてや、昨今、厚生労働省から発表された「患者のための薬局ビジョン」や健康サポート薬局、かかりつけ薬局といった概念や方向性は、いわゆる門前薬局の「計数調剤」から薬剤師はシフトしていくべきということを示しているのだと思われます。

しかし、毎日の業務が変わるかという、あまりそういった実感がないという方も多いのではないのでしょうか？

地域包括ケアや在宅療養支援に関するセミナーや講演会に参加したとしても、一夜明けて薬局に出勤すれば、相変わらずの日常が待っているはずで、病院でもらった処方箋をもってきて、早く薬を持って帰りたい、あまり詳しい説明はいらない、とにかく待たせるな、といった決してフレンドリーとはいえない患者さんに気を遣いながら、調剤過誤はあってはならない、間違った説明をしてはならないというプレッシャーのもと、なんとか無事にやり過ごすという毎日がまた始まるわけです。

その毎日を変えようとして、在宅療養支援の現場に出向いたり、バイタルサインを学びに行ったり、OTC 医薬品の勉強会に出たりしても、毎日の仕事は、外来の患者さんがメインで、血圧を測定するような雰囲気はなく、OTC 医薬品を販売しようと思っても、量販店やインターネット通販に価格の面で大幅に不利だということを考えると、あふれる患者さんや積み重なる薬歴記載の前に、変わるなんて無理と、あきらめのような境地になる方も少なくないのではないかと思います。

ポイントは「服用した後をフォローして
確認すればよいだけ」

堂々巡りのような毎日を試行錯誤しているうちに、あることがきっかけで、ぱっと視野が開けて、その後の薬剤師としての活動が大きく広がっていったという薬剤師さん何人かにお会いするようになりました。そういった方の話を聞いたり、医療現場で一緒にしたりしていくうちに、そのポイントや共通項に気づき、それを自分の薬局での活動に当てはめると、ほとんどのケースでうまくいくことが分かりました。

それは、薬剤師が患者さんに薬を渡すまでではなく、服用した後をフォローして確認するということです。

現在の薬剤師の仕事では、「これは下剤です。便秘のときに2錠服用しましょう」、「これは痛み止めです。1日3回食後に飲みましょう。胃が荒れる恐れがあるので、この胃薬も一緒に服用してください」といった、薬の説明をして渡すというところまでしか担当していないのではないのでしょうか？

それを、その後「お通じは出ましたか？ 下痢はしていませんか？」、「痛みはどうですか？ 食欲は落ちていませんか？」と聞くだけで、患者さんとの関係が一変します。うまくいかなかったときには、薬剤師としての専門知識（薬理学や薬物動態学、製剤学）を駆使して、なぜそんなことになったのかを医師や看護師に説明するといったことで、医療専門職との関係も一変するのです。

これらのことを行うのに在宅やバイタルサインといったことは、必須ではありません。外来の患者さんに、帰宅後、適当と思われる時期に電話するだけでもよいのです。

もし、あなたが「薬剤師として変わりたいけど変わらない！」とジレンマを感じているようであれば、一度試してみてください。びっくりするような変化があるかも知れません。

2025年を見据えた薬局マネジメント —人材育成の観点から—

全国薬剤師・在宅療養支援連絡会 会長
栃木県薬剤師会 会長
株式会社メディカルグリーン 代表取締役社長
大澤光司



第2回 大きな声を出して元気になる

■朝礼は何のために行うのか

朝礼を励行している薬局は、どのくらいあるでしょうか？ 聞けば、朝礼を行わないところが意外に多いようなのです。かくいう当社・メディカルグリーンも、10年ほど前までは朝礼をしていませんでした。しかし、今は全店舗で毎朝実施しています。元気な朝礼を行えば、元気な1日がスタートできるからです。

私は、「朝礼はみんなの元気を引き出すためにある」とさえ考えています。逆に言えば、元気の出ない朝礼、おざなりなあいさつや報告をするだけの朝礼であれば、やらないほうがましかもしれません。

では、「元気になれる朝礼」はどうやるかというと、あいさつや報告、発表を大きな声で行うことです。「元気だから大きな声が出るのだ」という考え方もありますが、形から入ることで心理面が鼓舞されることも多々あります。人によっては「入社前に嫌なことがあり、気分が沈んでいる」とか「寝不足でぼんやりとしている」といった状態にいるかもしれません。けれども、「おはようございます」と元気よく声を掛け合うこと、自分の声を自分自身に響かせることで活気が出てきます。ですから、「大きな声を出すから元気が出る」と考え、当社の朝礼は元気な声を出すことを大事にしています。

また、朝礼の雰囲気左右するのが進行係なので、まずは進行係が元気な声を出すことが大切です。社員がそろったところで、進行係がタイミングよく元気に始めることで、朝礼全体が締まりますし、その雰囲気が業務にも波及していきます。

■クレド朗読で意思統一をはかる

当社の朝礼では、進行係のあいさつを復唱する形で全員があいさつし、次に経営理念とクレドの朗読を行います。クレドについては前回、「クレドと称する当社の行動基準があり、全社員で共有・実践している」と述べました。朝礼では12項目あるクレドの中から

1～2項目を、指名された人が読み上げます。2カ月に一度、社長の私が参加する際には、全員が一人ひとり、その日読み上げられたクレドに関して自分はどのような実践をしているか、皆の前で発表します。

例えば、「私は、全てのスタッフと幅広く協力し合い、チームワークを大切にします」というクレドを読み上げた後、「私は、自分の手があいたときは積極的に他の人の業務を手伝うようにしています」などと発表するわけです。そして、連絡事項の伝達などを行った後、元気に「本日もよろしくお願いします」と唱和して各自の持ち場へと散っていきます。

■自分から変わること事態を好転させよう

「元気になろう」とか「前向きになろう」とするためには、頭の中で考えているだけでなく、「形から入る」ことも非常に有効です。接客業など、職業柄、常に笑顔でいる必要のある人は、オフのときも自然と笑顔でいられるようになる、というのはよく耳にすることです。そもそも作り笑いというのは、人間にしかできない高度な所作なのだそう。たしかに動物が作り笑いをするというのは聞いたことがありませんよね。

脱線しましたが、元気になりたければ、大きな声であいさつをしたり明るい表情を作ったりと、自分を変えてみる。つまり、自分が変わること事態を好転させていくわけです。

「元気なあいさつ」を例にとれば、「元気なあいさつができない」、「彼はどうも覇気がない」といった社員や部下がいるなら、まず経営者や上司であるあなたから、元気なあいさつや元気な声掛けをしてみましょう。そういう働きかけに、人は必ずや呼応するようになるものです。

■元気なあいさつが「魔の時間帯」を払拭

「元気なあいさつの実践」について、某ファストフード店の店長をしていた人から、次のような話を聞きました。

した。

某ファストフード店のある店舗ではかつて、夕方の5時～5時半が「魔の時間帯」だったそうです。なぜかという、5時になるとパートのスタッフが帰ってしまい、学生アルバイトが入る5時半までは「数人の社員のみの手薄な状態になるのだそうです。ところが、近くの専門学校の授業が終わって、学生がどっと押し寄せるのが、まさにその時間帯。皆が皆、慌ててしまい、それが手際の悪さにつながり、カウンター前には行列ができるばかりで、店員同士もギスギスしてしまうのだといいます。学生アルバイトの勤務時間帯を前倒しにしたり、新たに人を雇ったりできればよいのですが、会社の方針でそれは叶いませんでした。

そんなとき、あるアルバイトの女子高生が、「魔の時間帯」の様子を見て、何を思ったか、「元気なあいさつ」をしながら出勤するようになったのだそうです。5時10分ごろになると、その子がスキップしながら出勤してきて、てんてこ舞いになっている店員たちに「おはようございます！」と元気に声掛けするようになったのです。

そのことによって何が起きたか。最初は皆、度肝を抜かれてポカンとしていたらしいのですが、徐々に、そ

の子に感化される

ようになった。彼女が「おはようございます！」と元気に入ってくると、みんなも「よっしゃあ！」と気合が入るようになったというのです。気合が入れば、仕事への集中力も高ま

り効率も良くなる。接客もスムーズにできるようになる。そしてついには、その店は全国各店の中で一番の売り上げを誇るまでになったそうです。「恐るべし、元気なあいさつ」ですね。

このように、自分や周囲を活気づけたり前向きにできる行動というのがああるわけで、新人や若手社員にはそういう行動を見つけて習慣化させる必要があると考えます。

そこで今回は、人間力アップを図る3つの実践についてご紹介しましょう。

(次号へ続く)



連載エッセイ

認知症？

第12話 眼鏡探しにまつわる話

眼鏡をどこに置いたか？ 分からなくなることもしばしば。そして、「眼鏡はどこ？」と言いながら探している自分。



すると、意外なところで発見することに。

頭の上にずらしてかけているのを触れて見つけたり、実際にかけているにもかかわらず、探していたり。こんなことは、まだまだ、たくさんあります。笑ってください。

株式会社 日立製作所
ひたちなか総合病院 在宅医療推進センタ長

亀山仁一



もともと視力は良い方でした。運転免許証は、今でも裸眼で支障ありません。

けれども、老眼鏡を必要とするときがきてしまいました。そこで、「転勤を機に、眼鏡をかけることにしよう」と。

新天地では、前から眼鏡をかけていたかどうかを知っている人は、まずいないだろうとの浅はかな考えからです。

“いよいよ老眼になったんだ”と、からかわれるのが嫌だという理由で。

<取り越し苦労>

・本エッセイの内容はすべて執筆者の個人的な見解であり、現在所属する病院の公式見解を示すものではありません。

今月のおすすめ「食事療法レシピ」



鶏肉と野菜のポトフ

このような傾向の方におすすめ

●糖尿病 ●高血圧 ●肥満 ●高尿酸血症・痛風

大きめに切ったキャベツ、にんじん、セロリ、鶏肉などをコンソメスープで煮込むだけの簡単レシピです。

◎管理栄養士からのレシピポイント

材料を大きく切ると、見た目のボリュームアップと早食いの防止に役立ちます。
野菜には、酸性に傾いた尿をアルカリ化する働きがあります。

材料（2人分）

鶏もも肉 100g
ショルダーベーコン 30g
キャベツ 1/4 個
たまねぎ 1/2 個
にんじん 60g
セロリ 60g
エリンギ 1本
固形コンソメ 1個
塩、こしょう 各少々

作り方

- ①材料はすべて大きめに切り、厚手の鍋に入れる。
- ②水（2カップ）と砕いたコンソメも加え、蓋をして火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして20分ほど煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

- 塩分（1人前） 1.9g
- カロリー（1人前） 162kcal
- 調理時間：30分
- 分類：主菜
- 難易度：簡単
- ジャンル：洋



©Nippon Chemiphar Co., Ltd.

そのほかのレシピもご紹介しています。詳しくは日本ケミファホームページへ。 <http://www.chemiphar.co.jp/>

近日発売

薬価基準未収載

日本ケミファの平成29年12月発売予定品目

HMG-CoA 還元酵素阻害剤

処方箋医薬品[※]

ロスバスタチンOD錠 2.5mg・5mg「ケミファ」

〈ロスバスタチンカルシウム口腔内崩壊錠〉

ロスバスタチン錠 2.5mg・5mg「ケミファ」

〈ロスバスタチンカルシウム錠〉

ロスバスタチン OD 錠 2.5mg「ケミファ」



(剤形写真)

ロスバスタチン錠 2.5mg「ケミファ」



(剤形写真)

高親和性 AT₁ レセプターブロッカー

処方箋医薬品[※]

オルメサルタン錠 5mg・10mg・20mg・40mg「ケミファ」

〈日本薬局方 オルメサルタン メドキシミル錠〉

オルメサルタン錠 20mg「ケミファ」



(剤形写真)

長時間作用型 ARB

処方箋医薬品[※]

イルベサルタン錠 50mg・100mg・200mg「ケミファ」

〈イルベサルタン錠〉

イルベサルタン錠 100mg「ケミファ」



(剤形イメージ)

注) 注意 - 医師等の処方箋により使用すること

- 効能又は効果、用法及び用量、禁忌、原則禁忌を含む使用上の注意等につきましては添付文書をご参照ください。



製造販売元(資料請求先)

日本ケミファ株式会社
東京都千代田区岩本町2丁目2-3

H29-9

おくすりに関する資料及び製品に関するお問い合わせ先

日本ケミファ株式会社 くすり相談室(安全管理部)

受付時間 8:45~17:30 土日・祝祭日を除く

TEL 03-3863-1225 フリーダイヤル 0120-47-9321

PHARMACY DIGEST [2017年11月号]

発行日 ■ 2017年10月30日

発行 ■ 日本ケミファ株式会社

〒101-0032 東京都千代田区岩本町2丁目2番3号

TEL: 03-3863-1211 (大代表) URL: <http://www.chemiphar.co.jp>

製 作 ■ 株式会社ドラッグマガジン / 印 刷 ■ 広研印刷株式会社