

2024年11月27日

健康かごしま21普及推進会議～日本健康会議in鹿児島～

鹿児島県庁講堂（行政庁舎2階）

発表時間 15分(午後3時40分～午後3時55分)

# 薬局の役割とあなたの健康

～知って得する活用術～

鹿児島県薬剤師会 常務理事 田中孝明

Kagoshima Pharmaceutical Association



# 薬局とは？

## 基本的な役割

### 1.薬の調剤と提供

1. 医師からの処方箋に基づいて薬を調剤し、患者さんに提供します。
2. 患者さんが薬を安全かつ効果的に使用できるように、使用方法や注意事項を説明します。
3. 患者さんの薬歴を記録し、薬の重複や相互作用の防止、長期的な薬物療法の管理を行います。

### 2.非処方薬の販売

1. 市販薬（OTC薬）やサプリメント、介護用品、衛生材料などの販売を行います。
2. 薬剤師が適切な薬の選び方についてアドバイスを提供します。

### 3.健康相談とアドバイス

1. 生活習慣病の予防や管理、栄養指導、禁煙支援、血圧測定などの健康サポートを行います。
2. アンチ・ドーピング、ワクチン接種関係情報、女性の健康支援、検診支援などのサービスを提供します。
3. 地域住民の健康促進への協力やイベントを実施します。

# 生活習慣病の予防や管理、栄養指導のサポート

## 薬局で聞かれる食事の質問ベスト3

### 1. 糖尿病



### 2. 塩分



### 3. 脂質



# 生活習慣病の予防や管理、栄養指導のサポート

## 患者さん用の資料を活用

**今日から実践!**  
 >>> 糖尿病と診断されたら  
監修：横浜市立大学 内分科・糖尿病内科 教授 寺内 康夫 先生

**糖尿病ってどんな病気?**  
 糖尿病とは、血糖が高い状態が続いてしまう病気です。血糖が高くなるのは、血液から筋肉や脂肪、肝臓などへ糖を運ぶ働きを指令する体内ホルモンである「インスリン」の分泌が低下したり、うまく機能しなくなるためだということがわかっています。

**糖尿病の原因は?**

ストレス      運動不足      過食

糖尿病の原因はさまざまです。大きくは、ストレスなどの外部環境要因、暴飲・暴食・運動不足などの生活習慣要因、そして遺伝などのその他の要因に分けられます。

**MSD Diabetes Solutions**

**あなたの目標を「宣言」してみましょう!**

それでは次に、「糖尿病治療の目標」があなたの治療と結び付くように、あなたご自身の目標を具体的に設定してみましょう。期間は、次回の受診日までとして、具体的なHbA1cと体重の目標を記載します。目標値の設定にあたっては、かかりつけ医とご相談ください。

\_\_月\_\_日( )までに

HbA1c	体重
%	kg

を目指してがんばります!

\_\_月\_\_日 署名: \_\_\_\_\_

参考値 ( 月 日 ) HbA1c: \_\_\_\_\_ % 体重: \_\_\_\_\_ kg

※ 下の欄には、参考値として初診時のHbA1c、体重を記録しておきましょう。

目標が設定できたら、その達成のためにどんなことができるかも考えてみましょう。下にいくつかの例を載せますので、参考にしてみてください。

- 「バランス食」をやってみる (次ページをご参照ください)
- 1日1回散歩に出る
- ご飯を大盛から並盛に
- 1駅歩く
- 座りながらかんたんストレッチ

**食事にひと手間でもバランスアップ!**  
 ~血糖の上昇や活力の低下を防ぎましょう~

「食事療法」と難しく考えてしまったりなかなか実行に移せないものですが、まずは気軽に、「野菜」と「たんぱく質」をキーワードに1日の食事を組み立ててみませんか? 野菜(食物繊維)やたんぱく質を毎食バランスよく食べること、血糖の上昇や筋肉量の低下を防ぐことができます。

**朝食** 野菜やたんぱく質の一品を加えるだけで、簡単にバランスをとることができます。

トースト2枚 (炭水化物) → トースト1枚 (炭水化物) + サラダ (食物繊維) + チーズ (たんぱく質)

**昼食** ラーメン「だけ」、丼もの「だけ」という食事は、バランスがよくありません。

ラーメン (炭水化物) → ごはん (炭水化物) + わかめスープ (食物繊維) + かに玉 (たんぱく質)

**夕食** 同じたんぱく質でも、脂質を多く含むものとうでないものがあります。

ごはん (炭水化物) + 野菜スープ (食物繊維) + サーロインステーキ (たんぱく質) → ごはん (炭水化物) + 野菜スープ (食物繊維) + 鶏ささぎ (たんぱく質)

**MSD製薬** MSD株式会社  
MSD MEDICAL PHARMACEUTICALS CO., LTD. | http://www.msd.co.jp

2023年10月現在 | 監修: 寺内 康夫 先生

# 生活習慣病の予防や管理、栄養指導のサポート

## 患者さん用の資料を活用

年 月～(No. )



心不全のお薬を服用される患者さんおよびご家族の方へ

### 心不全ダイアリー

医師：名古屋大学医学部附属病院 重症心不全治療センター 病院講師 奥村 貴裕 先生

1週間毎の記録版

NOVARTIS Otsuka

### なぜ毎日、体重を測るの？

#### 体重測定を毎日する意義

心不全が悪化すると、血のめぐりが悪くなって体に水分が溜まり、体重が増えることがあります。そのため、心不全の方は、毎日体重を測定して記録し、体重の変化に気をつけることが大切です。3日間で2kg以上の体重が増えた場合は、次の受診日を待たずに、すぐに医療機関を受診してください<sup>1)</sup>。

#### 体重測定の仕方

体重測定は、決まった時間に、同じ条件で測るようにしましょう。朝起きてトイレに行った後に、肌着などいつもと同じような薄着の服装で測ることが望ましいです<sup>2)</sup>。測定した結果は、このダイアリーの「1週間毎の記録」ページに記録しておき、受診時に医師に確認してもらいましょう。



- 1) 一般社団法人 日本循環器学会 / 日本心不全学会「急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)」p107, 2022. [https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2017/06/JCS2017\\_tsutsui\\_h.pdf](https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2017/06/JCS2017_tsutsui_h.pdf) (2024年3月12日閲覧)
- 2) 一般社団法人 日本心不全学会「心不全手帳(第3版)」p51, 2022. [https://www.asas.or.jp/jhs/topics/files/shinshuzentechotecho3\\_book1.pdf?20221223](https://www.asas.or.jp/jhs/topics/files/shinshuzentechotecho3_book1.pdf?20221223) (2024年3月12日閲覧)
- 2) 一般社団法人 日本心不全学会「心不全手帳(第3版)」p17, 2022. [https://www.asas.or.jp/jhs/topics/files/shinshuzentechotecho3\\_book1.pdf?20221223](https://www.asas.or.jp/jhs/topics/files/shinshuzentechotecho3_book1.pdf?20221223) (2024年3月12日閲覧)
- 4) 特定非営利活動法人 日本高血圧学会、特定非営利活動法人 日本高血圧協会、特定非営利活動法人 ささえあい 医療人財センター-COML「一般向け高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 高血圧の薬、p8, 2019. [https://www.jpnh.jp/data/jnh2019\\_gen.pdf](https://www.jpnh.jp/data/jnh2019_gen.pdf) (2024年3月12日閲覧)
- 5) 一般社団法人 日本心不全学会「心不全手帳(第3版)」p60, 2022. [https://www.asas.or.jp/jhs/topics/files/shinshuzentechotecho3\\_book1.pdf?20221223](https://www.asas.or.jp/jhs/topics/files/shinshuzentechotecho3_book1.pdf?20221223) (2024年3月12日閲覧)
- 6) 特定非営利活動法人 日本高血圧学会、特定非営利活動法人 日本高血圧協会、特定非営利活動法人 ささえあい 医療人財センター-COML「一般向け高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 高血圧の薬、p10, 2019. [https://www.jpnh.jp/data/jnh2019\\_gen.pdf](https://www.jpnh.jp/data/jnh2019_gen.pdf) (2024年3月12日閲覧)

### なぜ家でも血圧を測るの？

#### 血圧測定を毎日する意義

血圧の上昇は、心不全が悪化させる原因になります<sup>3)</sup>。血圧は、いろいろな条件で変動しますので、病院と家庭で測定したときなど、測定値が変わることがあります。そのため、家庭でも血圧を毎日測定することが大切です。家庭での毎日の血圧測定の記録は、あなたの体の状態を正確に把握する大事な情報となるため、必ず医師へ見せるようにしましょう<sup>4)</sup>。

#### 血圧測定の仕方<sup>5,6)</sup>

血圧は、朝と夜の1日2回の決まった時間帯に、測定条件を守り、座って測定します。食事、入浴、運動直後の測定は避け、話をしたり動いたりしながらの測定もやめましょう。測定した結果は、このダイアリーの「1週間毎の記録」ページに記録しましょう。

#### ● 血圧を測る時の測定条件

- 起床後1時間以内(朝の起床や食事の前、トイレの後が望ましい)に、座った姿勢で1～2分間安静にしてから測定
- 就床前(入浴の後)に、座った姿勢で1～2分間安静にしてから測定



# 薬局でアスリートと伝えてください



## アンチ・ドーピングとは？

ドーピング行為に反対（antiアンチ）し、スポーツがスポーツとして成り立つための、教育・啓発や検査といった様々な活動

## アンチ・ドーピング活動の2本柱

- ① ドーピングをゼロにすること。
- ② スポーツにおいてドーピングが起こらないよう予防的な活動をする事。



ドーピングしているアスリートを排除するだけの活動



スポーツ、社会における「フェアネス」の価値観を共有していく

# 薬局で受けれる禁煙支援

## 認定禁煙支援薬剤師を養成しています

公益社団法人鹿児島県薬剤師会認定禁煙支援薬剤師制度は、禁煙が「健康日本 21」としての社会的取り組みとして展開され、薬剤師の果たすべき役割が期待されていることから、社会的要請に応えるため、禁煙に関する知識・技術を備えた薬剤師を養成することを目的としています。





# 薬局で受けれる禁煙支援

## 禁煙サポート薬局

下記の条件のもと禁煙支援を行います

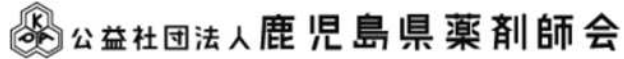
1. 公益社団法人鹿児島県薬剤師会認定禁煙支援薬剤師がいる
2. タバコ販売をしていない
3. 店舗内禁煙であること
4. 禁煙支援に積極的に対応する



R6.3現在 192軒



# 禁煙支援はどこで受けれるの？



[ホーム](#)
[トップ\(for pharmacists\)](#)
[組織概要](#)
[会員手続き](#)
[無料職業紹介所](#)
[イベント](#)
[会員サービス](#)

## 禁煙支援薬剤師

[HOME](#) / [認定制度等](#) / [禁煙支援薬剤師](#)

薬剤師が禁煙運動の推進に資することを目的とする。

- ・ [認定禁煙支援薬剤師制度規程 PDF](#)
- ・ [認定禁煙支援薬剤師新規申込書 PDF](#)
- ・ [認定禁煙支援薬剤師更新申込書 PDF](#)
- ・ [禁煙サポート薬局\(店\)申込書 PDF](#)
- ・ [認定禁煙支援薬剤師更新保留申請書 PDF](#)
- ・ [認定禁煙支援薬剤師名簿](#)
- ・ [禁煙サポート薬局一覧](#)

検索

カテゴリー

MyDB

YouTubeLIVE

イベント

お知らせ (会員限定)

一般用医薬品

ion



# 女性の健康支援

## 女性にやさしい薬局

県では、女性の健康問題に関する正しい知識の普及や性差を考慮した医療環境づくり、女性の健康づくりを支援する環境整備を推進するため、女性のニーズに対応した受診・相談しやすい体制の整備など女性の生涯を通じた総合的な健康支援策を実施しています。

その一環として、女性が健康問題について相談しやすい環境を整備するため、県薬剤師会の協力を得て、女性が抱える様々な健康問題に専門的知識を持って対応する薬局を「女性にやさしい薬局」として指定し、女性の生涯を通じた健康を支援する環境を整備します。



# 女性にやさしい薬局はどんな薬局？



次に掲げる1から6のすべての要件を満たす薬局を指定する。

- 健康かごしま21推進薬局である。
- 女性薬剤師，または複数の薬剤師が配置されている。
- 県薬剤師会が開催する「女性の健康支援セミナー」等を受講し，女性の健康問題や性差医療に関する専門的知識を有する薬剤師が配置されている。
- 女性の健康相談に対応できる時間と空間が確保されている。
  - ・ 女性が気軽に相談しやすい環境（雰囲気）づくりに配慮している。
  - ・ 相談者の個人情報の保護が徹底され，プライバシーを確保するためのスペースがあるなど，女性が安心して相談できる体制が整備されている。
  - ・ 相談の日時の設定等が配慮され，女性がじっくり相談できる時間が確保されている。
- リーフレット・ポスター等を活用した女性の健康問題に関する普及啓発や情報提供が行われている。
- 女性の相談内容に応じて，本人の了解のもと，医療機関や相談機関等関係機関と連携を図ることができる。



# 女性にやさしい薬局はどこにあるの？

鹿児島県  
Kagoshima Prefecture

Language | やさしい日本語 | 閲覧支

危機管理・防災 | くらし・環境 | 健康・福祉 | 教育・文化・交流 | 産業・労働

ホーム > 健康・福祉 > 疾病予防・健康づくり > 健康づくり > 女性の健康づくり > 女性の健康 > 女性にやさしい薬局について

× ポスト

## 女性にやさしい薬局について

下にスクロール

あなたの健康づくりを応援します  
女性にやさしい薬局  
鹿児島県

f 鹿児島県健康増進課公式Facebook (外部サイトへリンク)

## 7 「女性にやさしい薬局」指定一覧表

PDF [女性にやさしい薬局指定一覧表 \(PDF: 285KB\)](#)

## 関連リンク

- [女性の健康支援対策と相談窓口について](#)
- [女性にやさしい医療機関について](#)
- [女性の健康づくり協力店について](#)

# 地域住民の健康促進への協力

## 健康かごしま21推進薬局

「健康かごしま21」を推進するために県民に健康づくりやそれに関する鹿児島県の施策について薬剤師が情報提供を行う薬局です。



R6.4現在 360軒

# 健康かごしま21推進薬局はどこにあるの？

## 健康かごしま21推進薬局

HOME / 認定制度等 / 健康かごしま21推進薬局

健康かごしま21推進薬局とは、「健康かごしま21」を推進するために県民に健康づくりやそれに関する鹿児島県の施策について薬剤師が情報提供を行う薬局です。

### 〔県民の皆様へ〕

- ・ [健康かごしま21推進薬局一覧](#)
- ・ [健康かごしま21通信](#)
- ・ [健康かごしま21パンフレット1 PDF](#)
- ・ [健康かごしま21パンフレット2 PDF](#)
- ・ [健康かごしま21パンフレット3 PDF](#)
- ・ [健康かごしま21 Facebook](#)

### 〔薬剤師の皆様へ〕

- ・ [健康かごしま21について](#)

  
検索

カテゴリー

[MyDB](#)[YouTubeLIVE](#)[イベント](#)[お知らせ（会員限定）](#)[一般用医薬品](#)[会報誌](#)[保険調剤](#)[健康サポート薬局](#)

# 健康かごしま21通信～職場の健康づくり情報紙～



## 情報紙作成への協力

令和6年1・2月号（1）～「脳卒中警報」発令中！～生活習慣病を予防しよう！～かかりつけ薬剤師からの一言アドバイス

令和5年1・2月号～「脳卒中警報」発令中！～生活習慣病予防に“かかりつけ薬局、薬剤師”を活用してみませんか？～治療と仕事の両立支援について～

令和4年1・2月号～「脳卒中警報」発令中！～生活習慣病予防に「かかりつけ薬剤師・薬局」を活用してみませんか？～「健康診断結果」を活用していますか？～



# 検診支援（一部地域）

## 大腸がん検査支援事業

**保険薬局で大腸がん検査！**  
 はたらく世代のあなたへ  
 ぷら~っと、寄って健康維持！  
 薬局実施の検査は、何歳からでも実施できます

早期ではほとんど  
**自覚症状なし**

早期発見、  
 早期治療で  
**95%以上**  
 の人が治ります  
出典：(公財)がん研究振興財団「がん統計2021」より

がん死亡原因の  
**女性1位**  
**男性3位**  
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（厚生労働省人口動態統計）より

ウォーキングなどの  
**適度な運動は**  
**予防効果あり**

大腸がん検診は  
 (便潜血検査)  
 対象年齢  
**40歳以上**

鹿児島市内で大腸がん検査の支援  
 を実施している薬局はこちら →

大腸がんの早期発見・早期治療のために、検診・検査について、お気軽にご相談ください！  
 共催：鹿児島市薬剤師会・鹿児島市医師会  
 協力団体：鹿児島大学大学院医学部総合研究科 衛生学・健康増進医学 NPO法人フレイブワークル運営委員会

鹿児島市医師会ホームページより引用

2024年11月1日から、鹿児島市医師会と鹿児島市薬剤師会が共同で取り組む「大腸がんの検査支援（モデル）事業」が始まります。

- ・お忙しいなど、何らかの理由で受診できない方々を対象に保険薬局で大腸がん検査（便潜血検査）が実施できるようになります。
- ・検査自体は、鹿児島市医師会の臨床検査センターを中心に実施されます。
- ・結果に応じて、精密検査を実施する市内の医療施設への紹介がなされます。
- ・大腸がん検診に関する相談対応が保険薬局でできるようになります。

Kagoshima Pharmaceutical Association



# 大腸がん検査支援事業はどこで受けれるの？

公益社団法人  
鹿児島市医師会  
Kagoshima City Medical Association

ホーム

休日在宅医

市民の皆さまへ

医師・医療関係者の皆さまへ

鹿児島市医師会について

会員専用ページ



お知らせ

NEWS

🏠 HOME / お知らせ / 大腸がん検査支援 / 大腸がん検査支援事業開始のお知らせ

## 大腸がん検査支援事業開始のお知らせ

📅 2024年11月1日

2024年11月1日から、鹿児島市医師会と鹿児島市薬剤師会が共同で取り組む「大腸がんの検査支援（モデル）事業」が始まります。

- ・お忙しいなど、何らかの理由で受診できない方々を対象に保険薬局で大腸がん検査（便潜血検査）が実施できるようになります。
- ・検査自体は、鹿児島市医師会の臨床検査センターを中心に実施されます。
- ・結果に応じて、精密検査を実施する市内の医療施設への紹介がなされます。
- ・大腸がん検診に関する相談対応が保険薬局でできるようになります。

まずは、お近くの保険薬局までご相談をお願いいたします。

[実施薬局一覧（2024年10月29日 現在）](#)

[大腸がん検査支援事業参加薬局 マップ](#)

鹿児島市医師会ホームページより引用

Kagoshima Pharmaceutical Association



# 健康サポート薬局

かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能を備えた薬局のうち



- 医薬品等の安全かつ適正な使用に関する助言を行う。
- 健康の維持・増進に関する相談を幅広く受け付け、必要に応じ、かかりつけ医を始め適切な専門職種や関係機関に紹介する。
- 地域の薬局の中で率先して地域住民の健康サポートを積極的かつ具体的に実施する。
- 地域の薬局への情報発信、取組支援等を行う。

などの取り組みを通じて、地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。



# 健康サポート薬局はどこにあるの？



鹿児島県  
Kagoshima Prefecture

Language | やさしい日本語 | 閲覧支援

危機管理・防災 | くらし・環境 | 健康・福祉 | 教育・文化・交流 | 産業・労働

ホーム > 健康・福祉 > 薬事・麻薬・血液 > 薬局・医薬品販売業・医療機器販売業 > 健康サポート薬局

## 健康サポート薬局

下にスクロール

### 健康サポート薬局について

「健康サポート薬局」とは、かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能を備えた薬局のうち、

- 医薬品等の安全かつ適正な使用に関する助言を行う。
- 健康の維持・増進に関する相談を幅広く受け付け、必要に応じ、かかりつけ医を始め適切な専門職種や関係機関に紹介する。
- 地域の薬局の中で率先して地域住民の健康サポートを積極的かつ具体的に実施する。
- 地域の薬局への情報発信、取組支援等を行う。

などの取り組みを通じて、地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。

### かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能

平成27年10月に国において「患者のための薬局ビジョン」が策定され、以下の3つの機能が「かかりつけ薬剤師・薬局」が持つべき機能として示されています。

鹿児島県ホームページより引用 更新日：2024年6月26日

### 県内の健康サポート薬局

県内の健康サポート薬局（令和6年6月26日現在）

薬局名	薬局所在地	届出年月日
有限会社カンナ薬局	鹿児島市小松原1丁目40番1号	平成29年1月12日
上荒田薬局	鹿児島市鴨池1丁目44番10号	平成29年2月13日
垂水調剤薬局	垂水市上町96	平成29年3月23日
ひかり調剤薬局	薩摩川内市中郷一丁目11番2号	平成29年4月10日
南日本薬剤センター薬局	鹿児島市谷山中央五丁目15番1号	平成29年10月20日
寿八丁目薬局	鹿屋市笠之原町29番5号	平成29年12月25日
南日本薬剤センター薬局中山店	鹿児島市山田町739番地	平成30年2月7日
霧島市民薬局	霧島市国分中央三丁目38番16号	平成30年3月28日
かもめ薬局	枕崎市港町117番地	平成30年4月17日
南日本薬剤センター薬局上荒田店	鹿児島市上荒田町26番19号きくぞうビル1F	平成30年5月31日
南日本薬剤センター薬局坂之上店	鹿児島市坂之上2丁目14番12号	平成30年10月30日
川辺調剤薬局	南九州市川辺町両添大正田1209-1	平成31年2月1日
株式会社NKCピュアタウン薬局	鹿児島市武岡1丁目121-15	平成31年4月1日
クオール薬局霧島店	霧島市霧島口2115-16	令和元年11月21日
あなたの薬局	志布志市志布志町安楽3012番地8	令和3年3月29日
下町調剤薬局	志布志市志布志町志布志1-11-11	令和3年4月12日
みさき薬局	枕崎市住吉町39番地	令和3年5月20日
伊集院調剤薬局	日置市伊集院町徳重2丁目7番地1ハイツ中原102号	令和3年8月11日
そうごう薬局出水店	出水市明神町482番地	令和6年2月5日
そうごう薬局薩摩川内店	薩摩川内市永利町2452-5	令和6年6月19日





# 地域住民の健康促進イベントの実施

## お薬相談教室

R7年2月予定 10:00~13:00

鹿児島県薬剤師会薬局で開催

骨密度計、血管年齢計、肌年齢計、ベジメータ（野菜摂取量測定）を用意する予定



Kagoshima Pharmaceutical Association



# 「かかりつけ薬剤師」を見つけませんか？

## 1 人の薬剤師があなたの薬の情報などを把握しサポート

複数の医療機関から色々な作用をもった薬をもらっている方必見！

もしかしたら…

- 同じような薬が重なって処方されているかもしれない
  - 副作用のリスクが高まるかもしれない
  - 期待される効果があらわれないことがあるかもしれない
- (市販薬や、健康食品等との飲み合わせにも、注意が必要)



病気の時以外にも地域の身近な健康スポットとして、  
老若男女問わずサポートします