

くるるみ



第4号
vol.4

(平成29年10月)



今号の目次

- ① 霊芝 (マンネンタケ) について
- ② 「地域一体型献血」の取組み
- ③ ペットの輸血事情
- ④ 「やまがた健康フェア 2017 に参加しました」
- ⑤ 未来へつなぐ献血推進への取組み
- ⑥ 「紅花収納を見学してきました」
- ⑦ 薬局あれこれ「地域に飛び出す薬剤師 ～続・健康サポート 薬局～」
- ⑧ 読者プレゼント

霊芝

(マンネンタケ)

キノコは森の掃除屋さんともいわれており、倒れた朽木や落ち葉などを分解し、土に戻す役割を持っています。



また、自然からの美味しい贈り物として、たくさんの食用キノコがあります。さらに、身体に良い作用を期待して用いられるものもあり、マンネンタケ、スエヒロタケ、シイタケ、カワラタケ、チョレイマイタケなどは詳しく研究されています。

これらのうち、マンネンタケは漢方薬でも用いられ、生薬名を霊芝といい、中国の最も古い薬の書『神農本草経』の上薬に分類されているキノコです。その本の解説によれば、赤芝、白芝、黄芝、黒芝、青芝、紫芝の6種類があり、各々異なった効用があるとされています。共通の薬効は「久しく服用しているとだんだん身の動きが軽くなり、年をとっても老いることがなく、年齢が延び、ついには神人や仙人の境地にも達するようになる」と記載があります。実際にマンネンタケは稀にしか自生しま

せんので不老長寿の伝説ができたのでしょう。手に入りにくいキノコですが、日本では栽培が可能になったため改めて脚光を浴びるようになり、最近では科学的な裏付けがとれるようになりました。中国でも霊芝の成分研究、薬理作用、臨床応用が大規模に行われており、その結果として慢性気管支炎、肝炎、高脂血症、狭心症、高血圧症、神経衰弱症に効果があることを報告しています。

霊芝の成分としては抗腫瘍性や血圧下降作用を有する多糖類、血糖を低下させるガノテラン類その他が分離されています。薬理作用として、著者はマウスを用いた動物実験で気を鎮める作用、痛みや炎症を軽減する作用、興奮薬であるカフェインの効果を抑制する作用を明らかにしました。現在も多くの研究が行われています。

キノコ類は料理をおいしくするとともに、生体調節機能があり、ビタミンやミネラルが含まれていて低カロリー、理想的な食材です。それらいくつかは漢方で用いたり、免疫補助剤として使われたり、キノコは実に有用で不思議な存在です。

学術顧問 笠原 義正

「地域一体型献血」の取組み



献血当日の様子（萬屋薬局・駐車場）

血液は、人工的につくることができません。生きた細胞ですので長い期間保存することもできず、血液を十分に確保するためには絶えず誰かの血液が必要となります。



献血サポーター

萬屋薬局では、平成 25 年から毎年、社員をはじめ、地域にお住まいの方々、近隣の福祉施設や事業所、お

取引企業様などのご協力をいただき、地域一体となった献血に取り組んでいます。

萬屋薬局では以前から、献血に協力したい熱意を強く持っていましたが、社員数が少ないために、当社単独では献血を行うことができませんでした。そこで、地域の方々や関係企業の皆様と一体となって献血に協力する取組みを 4 年前に開始し、今日に至っています。

今年は、9 月 12 日火曜日に行いました。台風で心配していた雨も何とか持ちこたえ、朝 8 時 30 分から夕方 4 時までの間に、200 名もの方々に足を運んでいただきました。

萬屋薬局では献血サポーターとして、今後とも地域の皆さまのご協力をいただきながら、献血活動に一層取り組んでいくことにしています。



「栄養指導」「健康チェック」の同時開催

献血では、待ち時間が多少なりとも発生します。その時間を有効活用できるように「栄養指導」と「かんたん健康チェック」を行いました。

「栄養指導」は山形県栄養士会との共催で行い、同会から派遣していただいた管理栄養士の本石勇里子先生と、当社の管理栄養士が担当しました。また、「かんたん健康チェック」は当社の薬剤師が肺機能や体組成の測定を行い、薬剤師の立場からアドバイスを行いました。

アンケートの実施

献血をしてくださった方々から回答をいただきました【163 名（92.1%）】。以下、いくつか抜粋してご紹介します。

●年齢別（n=163）

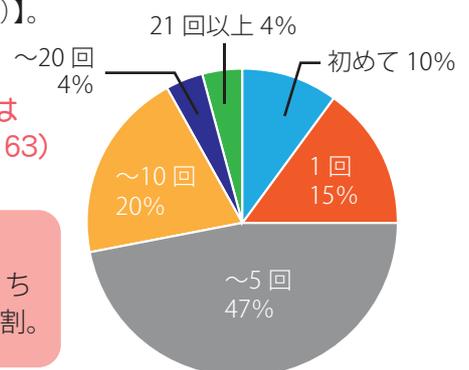
20 代…23%
30 代…31%
40 代…25%
50 代…15%
60 代…6%

●性別（n=163）

男性…75%
女性…25%

●今日を含めて献血は何回目ですか（n=163）

2 回以上行っている方が約 8 割、そのうち 6 回以上の方は約 3 割。



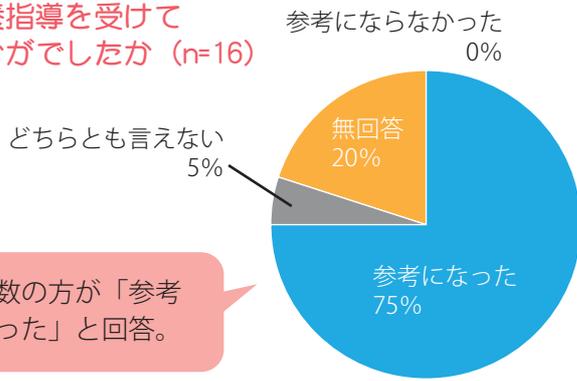
ペットの輸血事情

南原ペットクリニック
名和 祐子先生

犬猫も血液型があります。ヒトほど厳密に不適合は出ませんが、実際の輸血の時はクロスマッチ試験※は一般的です。ドナー登録制度もあるもののまだまだ普及しておらず、実施している動物病院の方が少ないかも知れません。もちろんヒトのような公的血液バンクもありませんので、供血用の犬猫を飼養している動物病院が多いと思います。

※
クロスマッチ試験とは…
輸血する血液と輸血される側の血液を混ぜ合わせて異常が出ないかを見る検査

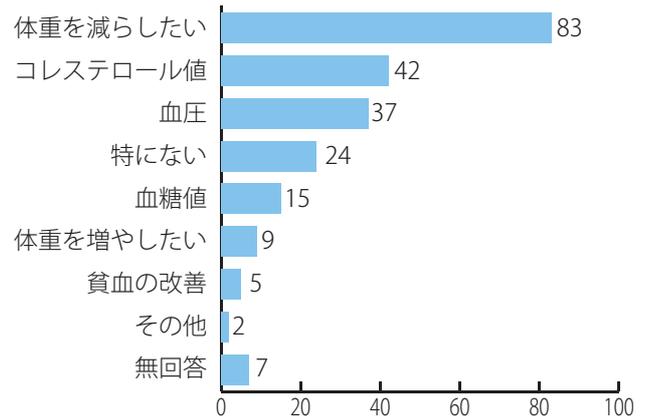
●栄養指導を受けていかがでしたか (n=16)



大多数の方が「参考になった」と回答。

- ・適切な食事量の指導が参考になった。
- ・相談によって自分の生活が正しいのかどうか確認できた。
- ・食事の摂りかたの目安がわかった。

●今後食事で改善していきたいことはありますか (複数回答)

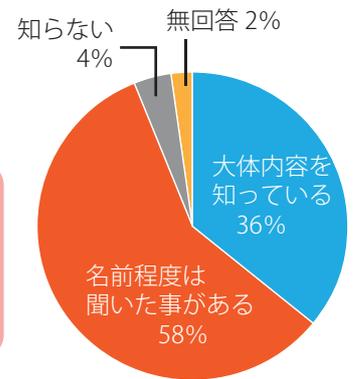


●健康チェックを受けていかがでしたか (n=16)

良かった…87% 良くなかった…0%
どちらとも言えない…13%

- ・自分の体の値を改めて知る機会となりました。
- ・自分では大丈夫だと思っていたが現実が見えました。
- ・普段測定できないことを測定できた。

●「骨髄バンク」についてご存知ですか (n=163)

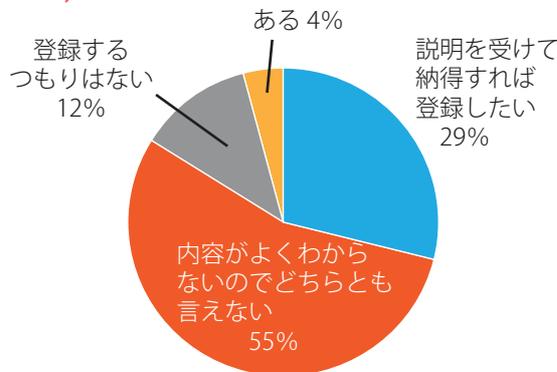


骨髄バンクを知っていると答えた方々が9割なのに対し、登録している方は5%

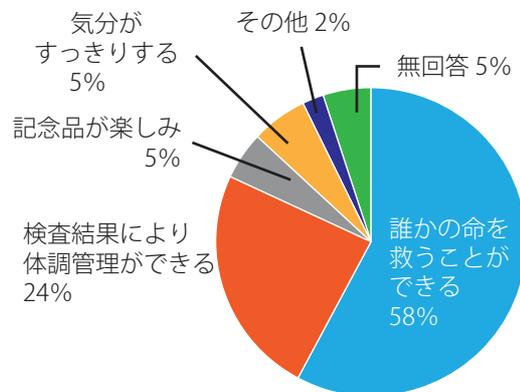
●骨髄バンクに登録していますか (n=163)

している…5% していない…94% 無回答…1%

●今後「骨髄バンク」に登録する意思はありますか (n=148)



●献血してよかったと思ったこと (複数回答)



●当社の「健康サポート薬局」としての取組みについて

- ・同じ町内に住んでいて大変心強い。
- ・町内会でもできるだけ協力していきたい
- ・県内で取り組んでいる薬局は少ないのですばらしい。もっと広がればよいと思う。
- ・地域や社会の貢献になり大変良いことだと思うので、継続して取り組んでほしい。
- ・健康を自分でチェックしたり、判断するのは難しいので、貴重な機会だと思う
- ・こうしたサポートを身近でしていることを初めて知り、安心感を感じる。
- ・まだ健康サポート薬局は少ないが、健康サポート薬局のような地域に貢献した活動が、今後一層大切になってくるので模範的だと思う。
- ・地域貢献度が高く、地域連携に力を入れた活動を今後とも継続してほしい。
- ・市民に向けた有意義な情報発信だと思う。

地域の皆様方の温かい励ましとご協力に心より感謝申し上げます。

やまがた健康フェア2017 に参加しました

萬屋薬局では、9月30日(土)と10月1日(日)に、山形ビッグウイングで開催された「やまがた健康フェア 2017」に出展しました。

この催しは、健康・医療・介護予防などの情報を県民に発信し、健康長寿日本一を目指していこうと、実行委員会(県、市町村、医療関係各団体など)及び山形新聞社の主催で毎年開催されています。今年も44の企業・団体が参加し、1万2千人を超える来場者で賑わっていました。

当社ブースでは、はと麦・カキ殻粉末を使用した「べっぴん煎餅」、陳皮(温州蜜柑の乾燥果皮)粉末を加えた「べっぴん味噌」を始め、「ハーブティー」「サラシア茶」など、食品部門の主力商品をお客様に試食試飲していただきながら販売しました。当社が自信をもってお届けするこうした食材に、多くのお客さまが関心を示され、お求めくださいました。

また、2日目の10月1日には、会場の一角にしつらえたミニステージで、やまがた食育ネットワーク(岡田まさえ代表)による「食のトークショー&山形野菜クッキング」が開かれました。



このトークショーに、当社の管理栄養士が参加し、食生活の大切さや食育への取り組みについて紹介を行い、多くの参加者に聴き入っていただきました。

萬屋薬局のブースです



食のトークショー



山形野菜クッキング(写真左:岡田まさえ・やまがた食育ネットワーク代表)



ハーブティー、サラシア茶の試飲

限定品

あまから味

発売中!

1袋 350円

萬屋薬局が食養生のご提案

「薬局なのにお煎餅?」老舗漢方薬局だからこそできる食養生のご提案『健康煎餅』が仕上がりました。

「はと麦【国産】」で「べっぴんさん」

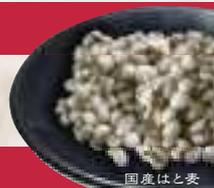
「美しくありたい」と願う女性が喜ぶ『はと麦』を配合。

天然カルシウムたっぷりカキ殻粉末入り

お子様からお年寄りまで、食育を。海のリネラルたっぷりの『カキ殻粉末』で心穏やかに…。

山形県産米100%(つや姫入り)

「地産地消」にこだわって山形県産米を100%使用。「つや姫」入り。



国産はと麦

萬屋薬局 謹製
はと麦入り煎餅



未来へつなぐ 献血推進への取組み



山形県赤十字血液センター 所長 渡辺眞史

昭和51年から山形県立中央病院で小児科医として勤務し、新生児医療が専門で1000gにも満たない超低出生体重児の治療を行ってきました。

私自身、折り紙が好きで、3月3日のひな祭りに入院中の女の子にはお雛様を、5月5日の端午の節句に入院中の男の子には兜の折り紙を、保育器の上に飾ってあげたりしておりました。既に20歳を超えたその子どもたちの親御さんから「毎年飾っています」と聞くこともあり、大変うれしく思っております。

その後、山形県赤十字血液センターに勤務するようになり、「これも折り紙で折れそうだな」と思い作ってみたのが「けんけつちゃんチッチ」です。献血をしてくださった方への記念品はありますが、一緒に来てくれた子どもたちへプレゼントがありません。そんな子どもたちに折り紙の「けんけつちゃんチッチ」をあげると、献血バスに描かれているけんけつちゃんが折り紙になっていると大変喜んでくれます。



若年者の献血の減少が心配されております。小さい子どもたちへのプレゼントは献血推進に今すぐの効果は期待できないかも知れませんが、将来、頭の片隅に残っている折り紙の「けんけつちゃんチッチ」が、「献血に行こう」と思うきっかけになってくれたら本当に最高だと思います。



紅花収納を見学してきました

去る8月24日、県紅花生産組合連合会の大内理加会長宅に併設された「七浦出羽道場」に伺い、「紅花収納」の様子を見学させていただきました。

「紅花収納」は、連合会が年1度開催する一大イベントで、県内各地で生産された紅花を集約し、異物除去、格付け、袋詰め作業を行うものです。紅花の歴史、栽培の苦労話、品質管理の手法などについて、大内会長や今野副会長から説明をしていただきました。

紅花は「県の花」に制定されています。紅花の栽培や、加工品の生産という文化を守るために、紅花を山形県の重要な「特用作物」と位置付け、その生産振興と需要の掘り起こしが進められているとのことでした。



入念な異物除去作業



「乱花」と呼ばれる、花弁をそのまま乾燥させた干紅花



「紅餅」と呼ばれる、ついて固めた干紅花



このたび萬屋薬局では、「紅花収納」で選別された、高品質の県産紅花を購入することができました。今後当社では、この紅花の特質を生かした、健康を志向する方々にご満足いただける商品を提案していきたいと思っております。

選別・格付けされ、袋詰めにした紅花が整然と並べられる



皆さまの健康づくりをお手伝いします



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

その 4

地域に飛び出す薬剤師 ～続・「健康サポート薬局」～

前号で述べましたように、当社は健康サポート薬局として多岐にわたる取組みを行っています。いまや薬局の薬剤師は、調剤室内で調剤に専念するだけでなく、在宅患者さまへの訪問指導を始め、地域の方々の健康づくりをサポートするための、地域活動への参加が強く求められるようになりました。

9月12日に実施した「地域一体型献血」や同時に開催した「健康チェック」「栄養相談」は、まさにそうした趣旨に基づいています。

薬局のこうした活動は、町内会などの地域組織との連携も大変重要です。

当社では、今年の3月と5月に、当社が所属する町内会の集まりに薬剤師を派遣し、「漢方薬、薬膳、薬の正しい飲み方」などについてお話をし、参加した方々に大いに健康への関心を持っていただきました。

7月にも、城西町一区町内会様のご依頼で、お年寄りの方々を対象に、「暑さの中で健康を保つ工夫」について薬剤師から講話をさせていただきました。また、8月には、近隣の金融機関とタイアップし、お客様を対象に薬剤師による「健康チェック」を行ったところです。



町内会サロンでの講話 (H29.5.25 六日町第1町内会)

さらに、超高齢社会と呼ばれるいま、各市町村では、高齢者の抱えるいろいろな課題を地域で解決していくため、医療、介護等の多職種の連携のもと「地域ケア会議」が開催されています。当社ではこの会議に薬剤師を派遣し、専門的な立場からアドバイスを行っています。

萬屋薬局では、地域の皆さまに健やかな毎日を過ごしていただけるよう、今後とも薬剤師が積極的に地域に飛び出し、「健康サポート薬局」としての使命を果たしてまいります。

統括本部長 朝倉政弘



献血の待ち時間を利用して行った
当社薬剤師による健康チェック (H29.9.12)

地域のみなさまの
お力が必要です

献血にご協力ください



山形県の献血者数(2017年度実績:2017年8月末まで)					2017年度採血計画			
400ml	11,186人	200ml	489人	成分	4,428人	合計	16,103人	39,439人

【献血ルームのご案内】山形駅前出張所 献血ルーム SAKURAMBO 山形市香澄町2-2-36 山形センタービル5階 電話:フリーダイヤル0120-107-093

読者プレゼント

〆切:平成 29年11月30日(当日消印有効)

Q 今号のクイズ
次のうち、毒キノコはどれ?
A. ツキヨタケ B. マンネンタケ C. シイタケ

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で30名様にべっぴん煎餅3個セットをプレゼントいたします。右枠内全てを記入し、点線で切り取って萬屋薬局各店舗にお渡しいただくか、ハガキの裏面に貼付して投函してください。

郵送の場合の送付先

〒990-0054 山形市六日町 2-3
萬屋薬局「くるみ」係

※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

3個セットを
30名様



福祉用具・介護用品の
販売およびレンタルも
ご相談ください。

紙オムツの宅配、 承ります!

在宅事業部・鈴木まで
お気軽にどうぞ

今号のクイズの答え (正解に○)

A. ツキヨタケ B. マンネンタケ C. シイタケ

●「くるみ」へのご意見をお聞かせください

ご住所 〒
お電話番号
お名前

(歳) 男・女