

桔梗【生薬名：キキョウの根をキキョウと称する】



HERB STORY ハーブのお話

ジーマンカモミール

世界で最も親しまれているハーブのひとつです。心身をリラックスさせるので、寝る前に飲むことで心地よい眠りをもたらしてくれます。胃腸の調子を整える作用もあり、消化不良や食欲不振、胃炎にも役立ちます。

メディカルハーブコーディネーター
薬剤師 菅野 百合子

ジーマンカモミール



〜 萬屋薬局すこやかナビ〜

くるみ

第 14 号
(2020年7月)

vol.14

芍薬

しゃくやく



させる効能があるとされています。

生薬の芍薬は根をそのまま乾燥、または蒸乾したものであります。

春の到来を告げるのは梅の香やサクラの香りです。野山ではコブシやモクレンの芳香が清々しく感じられ、つづいてスズランやジンチヨウゲ、そして、シャクヤク、ボタンと春の花が咲き誇ります。シャクヤクの香りは甘く上品で爽やかではありませんが、身体が軽くなるような、しかし、シャキツとするような不思議な芳香です。

シャクヤクの原因は中国東北部といわれ、現在も陝西、北京、東北には野生種が分布しているそうです。日本では園芸用に改良された様々なシャクヤクが数多くあります。観賞用の花として知名度が高いシャクヤクは、漢方薬に用いる生薬のひとつとしても有名です。その歴史は古く、中国の薬の古典といわれる『神農本草経』の中品として記載されています。それによると腹痛や発作様の痛みを除き利尿作用を示し、神経を安定

り、漢方では養血、収斂、止痛などに用いられています。葛根湯、四物湯、芍薬甘草湯、当归芍薬散など多くの漢方薬に配剤されますが、主に婦人用薬に処方されることが多いようです。漢方では芍薬に白芍と赤芍があり、白芍は止痛、下気の効があり、赤芍は利尿、散血の効があるとされています。

芍薬の成分には、ペオニフロリン、安息香酸、タンニンなどがあり、それらのうちペオニフロリンが主な薬効成分です。しかし、芍薬を単独で用いる漢方処方はなく、必ずいくつかの生薬が組み合わせられています。最も多く同時に処方されるのは甘草という生薬です。前出の芍薬甘草湯は芍薬と甘草の二味の生薬でできており、こむらがえりや筋肉のけいれんに速効性のある重要な処方です。

学術顧問 笠原 義正



訪問診療(往診)専門の クリニックをしていますか？

訪問診療クリニック やまがた
院長 奥山 慎一郎

病気や障害のため医療や看護、介護を必要としても「大切な家族と共に過ごしたい」「自宅や施設など暮らした生活の場で過ごしたい」。しかし、実際にどうしたらよいかかわからず不安や戸惑いを抱えている方や支える家族に寄り添う場を作りたい。そんな思いで令和元年 10 月 1 日に『訪問診療クリニックやまがた』を立ちあげました。

当初は医師 1 人、医療事務 1 人ではじめましたが、活動をしていくなかで自宅など病院ではない場所での療養を充実していくには医師だけでなく多くの職種が地域の仲間と共同作業をしていくことが必要だと痛感しました。一人また一人と仲間が増え、現在『訪問診療クリニックやまがた』では医師 4 名(常勤医師 2 名、非常勤医師 2 名)、認定看護師、ソーシャルワーカー、管理栄養士、医療事務・医療アシスタントなど 10 名をこえるスタッフが、それぞれ専門分野の視点で利用者やその家族がかかえる困りごとに目を配り、培われた人生観や価値観も大切にしながら私たちにできる最良の医療やケアを提供できるように努めています。

山形市内を中心に近隣市町村での活動を通じて、多くの病院や施設とも連携をしており、退院後の生活支援や入院が必要になった時の調整もおこなっています。がんや難病だけでなく、高齢のため通院が大変になった方や肺炎などで入退院を繰り返している方への訪問もおこなっておりますので、ぜひお気軽にクリニックへお問い合わせください。



Home Medical Clinic YAMAGATA

訪問診療クリニックやまがた

住所：山形市銅町 2-13-11 代表：023-616-6360

地域包括支援センター

までお気軽に
ご相談ください！

地域包括支援センターかがやき センター長(兼)主任ケアマネジャー 大江 祥子

地域包括支援センターは、介護保険法に基づき全国どの市町村にも設置されている、高齢者等に関する公的な相談所です。各センターには保健師(又は看護師)・社会福祉士・主任ケアマネジャーの三職種が配置されています。心身の健康に関して心配なことや、どこに相談していいかわからないこと等、高齢者等についての相談は迷わず「地域包括支援センター」に連絡をしてみてください。一人で悩まず、看護・介護・福祉等の専門職に「何かいい方法がないか」相談してみることをお勧めします。

ご相談の内容に応じて、調剤薬局や地域の医療機関、その他関係機関との連携を図りながら、皆様に寄り添って一緒に考え、必要な手続きやサービス利用等をサポートいたします。例えば、病院を退院し自宅療養となった場合には、「ケアマネジャー」を紹介し、適切な療養環境を整備したり、在宅療養支援を行う医師と相談しながら、自宅に訪問しケアを提供する「訪問看護」や「訪問介護」等を利用できるような支援も行います。まずはお気軽にお近くの地域包括支援センターに連絡してみてください。



萬屋薬局訪問看護ステーション 松の実 萬屋薬局ケアプランセンター

電話 023-676-7770

990-0042 山形市七日町 1-2-35

5月8日、済生館の東側に萬屋薬局七日町店がオープン、その2階に萬屋薬局ケアプランセンター、訪問看護ステーション「松の実」を開所しました。ケアプランセンターでは、介護を必要とする方が適切なサービスを利用できるように、ケアマネジャーが関係機関との連絡・調整を行い、ご希望に沿ったケアプランを作成します。訪問看護ステーションではケアプランをもとに、その方が住み慣れた地域やご家庭で自分らしい生活を長く続けられるように、看護師が生活の場へ訪問して看護ケアを提供することで、自立への援助を促し、療養生活を支援しています。

萬屋薬局では薬剤師の在宅訪問による服薬支援にも積極的に取り組んでいます。薬剤師・看護師・ケアマネジャーが専門性を活かしながら、在宅で医療を受ける患者さんに関わることで、安全で快適な自分らしい療養生活を送れるようにチームで取り組んでいきます。

「お薬の管理がむずかしい」「住み慣れた自宅で療養したい」「家族での介護に不安がある」「困った時どこに相談したらいいの？」などということがありましたら、お気軽に「松の実」にお電話ください。地域の皆さんが安心して療養生活を送れるようにサポートさせていただきます！
(訪問看護ステーション松の実 看護師 高橋千晶)



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(2020年度実績:2020年5月末まで)					2020年度採血計画			
400ml	4,830人	200ml	201人	成分	2,084人	合計	7,115人	41,040人

【献血ルームご案内】 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

「薬剤師さんが家に来て、何をしてくれるの？薬の配達でしょ？」

『薬剤師が訪問します』と言うと、よく受ける質問です。『在宅医療』最近耳にしますが、薬剤師もそれに関わっており、ご自宅や施設で療養する患者様へのケアを医師や看護師、ケアマネジャーなどと協力して行っています。

ご自宅を訪問して薬の説明はもちろん、飲み忘れや気になることはないかなど伺います。また、服用しやすいように服用時点で分包し、お薬カレンダーやケースに薬をセットしています。薬がたくさん残ってしまった場合の対応もします。

私は訪問薬剤師の仕事始めてまだ日が浅く、日々勉強中です。ご自宅に伺うと、自分の目で薬の管理方法を確認できるので、より良い方法があればすぐ提案することができます。実際に、薬をチャック袋にま



めていた患者様にお薬カレンダーの使用を提案したところ、「取り出しやすく見やすい」とカレンダーを使うことになった例もあります。

またインスリンを使用している患者様の見守りをしている例もあります。薬局窓口では注射の仕方を説明しますが、適切に使用しているかの確認まではできません。訪問と一緒に確認しながら注射してもらうことによって、手技や針の取り扱いについても確認できます。その患者様に合った指導ポイントも見えてくると感じています。

ご自宅に伺い患者様の興味のあるものや生活の一部に触れることで会話が広がり、情報を得ることもあります。その情報から患者様のためにできることは何かを考え、笑顔で生活できるようにサポートしていきたいと思えます。【七日町店 鈴木真生 (まき)】



おいしい薬膳レシピ 番外編

健康の基本は「心」だと思います

乃し梅本舗 佐藤屋 八代目 佐藤慎太郎



佐藤屋はこの度、萬屋薬局様の七日町店の中

に新店舗を開店させていただきます。江戸期の創業以来、完熟梅の銘菓「乃し梅」をはじめ、その時代ごとにお客様よりご高評をいただける菓子作りを繰り返し、現代にも商いを続けさせていただき、間もなく200年。その中で自分なりの考えでの開店です。

今回の七日町での新店舗は、自分の街なかへの想いを形にしていくための取り組み。自分が将来も住む街には、バスなどでアクセスし、歩ける範囲で一日を楽しめる場所が欲しい。色んな店、休める場所、ちょっと楽しめるイベントがそろっていて欲しい。それを実現できる、休憩できる椅子やテーブル、休憩用の簡単な飲食の提供、バス停の前の涼しい店内、そしてそこで催されるイベント。それらを実行するという萬屋さんに共感し開店を決断しました。僕には菓子を作るくらい能力しかありませんが、心と体の健康を意識した菓子の販売や、一緒につくる和菓子教室などができたりします。下の写真のように、可愛い見た目にほっこりする菓子の中に、ちょっと健康に良い素材を入れたものを考えています。やっぱり、健康の基本は「心」だと思いますので。

まだ動き始める前ですから、あまり大きいことは言えませんが、どうかお楽しみにしていただきまして、「街なか」に楽しみが増やせるよう応援をいただけましたら幸いです。



5月にオープンしました七日町店の東側スペースに、『コミュニティスペース Pinus』が7月3日にオープン! カフェスペースでは、コーヒーやハーブティーをご提供いたします。今回は、コーヒーの効果についてご紹介します。

コーヒーには、気持ちを落ち着かせる、集中力を高める薬膳効果が期待できるため、気分をリフレッシュしたい方などにおすすめです。また、ポリフェノールの抗酸化作用が心筋梗塞や動脈硬化予防、脂肪燃焼効果があると言われています。肌荒れや



珈琲の話

コーヒーノハナシ

管理栄養士 藤田 麻友

シミの予防をし、アンチエイジングの効果も期待できます。コーヒーは、同じ豆でも、挽き方や淹れ方などで深みや酸味が変わるため、味わいの違いを感じられるのも魅力の一つです。

カフェでは、スタッフが厳選したコーヒー豆に陳皮や松葉などのアンチエイジングに効果のある食材を加え、さらなる美容効果が期待できる「やくぜん珈琲」をお楽しみいただけます。

ぜひ『コミュニティスペース Pinus』に足をお運びください。

コミュニティースペース

Pinus

営 午前9時～午後6時 (定休日:日祝)

地域の皆様が気軽に立ち寄り、交流・情報提供できる場所を目指します!



■YUKIHIRA COFFEE

中山町の「YUKIHIRA COFFEE」さんから仕入れた豆を使ったスペシャルコーヒー。

■Pinus Coffee (やくぜん珈琲)

美容効果が期待できる生薬をブレンドした萬屋薬局オリジナル珈琲。

■Herb Tea

萬屋薬局でブレンドした、3種類のオリジナルハーブティー

★イートイン&テイクアウト、オリジナル商品の販売★



イベント

勉強会や健康イベントなど地域の皆様が楽しく学べるイベントを開催いたします。

午後2時～午後3時

■健康アップ教室(第2・4水曜日)

★7月8,22日「フレイルを防ごう！」

講師：秋葉 裕先生

(山形済生病院 健康増進センターめぐみ)

参加費：1,000円 (ドリンク券付)

予告

★8月12,26日「自宅でトレーニング」

■ミニ勉強会(第3水曜日)

★7月15日

「低栄養・フレイル予防の食事」

講師：阿部未歩子(萬屋薬局・管理栄養士)

参加費：500円 (ドリンク券付)

予告★8月19日

「わかりやすい介護保険制度のお話①」

講師：鈴木弥夫(ケアプランセンター松の実・介護支援専門員)



「和菓子をちょっと自由に」

山形で文政四年(1821年)創業の和菓子・洋菓子の老舗。これからの山形のお菓子を楽しみたいと走る「若い老舗」のお菓子が皆様のお菓子の楽しみ方に新たな一面をお届けします。

7/3
金曜日
OPEN



7/9
(木曜)
スタート

萬屋薬局監修

やくぜん弁当

午前11時30分～午後1時30分

渡伊さん調製

やくぜん弁当の販売
(限定20食・予約制)

1,000円(税込)

(ご予約は火曜14時まで)

お問い合わせ・お申し込み先：萬屋薬局本部 ☎023-623-1824



訪問看護をご存じですか？

「住み慣れた自宅、場所で療養したい」「家族での介護に不安がある」そんな方のために、看護師が自宅にお伺いし、快適な在宅療養をサポートさせていただくのが訪問看護サービスです。

※重症な方が利用するイメージがある『訪問看護』ですが、主治医の許可（指示書）があれば赤ちゃんから高齢者まで年齢に制限なく利用できます。

訪問看護を有効的に利用してください！

「病気を抱え、自宅での療養生活に対して不安…」

定期的にご自宅に訪問、健康状態とバイタルを測定します

体調の微妙な変化に対応した生活へのアドバイスをを行います

- ・糖尿病、高血圧、心・肺疾患など複数の疾患がある
- ・病状が安定せず入退院を繰り返している
- ・食事や水分制限があるけどうまく管理できない
- ・排便・排尿のコントロールができない

病状が急変した場合でも主治医や医療機関と連携し、対応します。



「退院と言われたけれど、体調や処置のこともあるし、退院後の生活が心配…」

入院中に医療機関に訪問看護師が訪問ができます

退院直後は連日訪問し、サポート。病院から自宅生活への移行期間も安心です。

退院前に自宅での医療処置などを確認、退院直後より訪問ができます



「自分らしく、最期まで家で過ごしたい…」

症状変化に合わせて体調を管理し、療養生活環境の調整を行います

夜間や休日でも電話による相談ができます。状態変化に応じて24時間の対応をします。

ご本人やご家族の悩みや不安に対して精神的に支援します



病気と付き合いながら、自分らしく生ききるために訪問看護を有効的に活用してください。

訪問看護利用を考えたら… お住まいの地域包括支援センター、かかりつけの主治医・看護師、病院の相談室、担当ケアマネジャーへご相談ください。『訪問看護』についてもっと知りたい方は、お気軽に訪問看護ステーション松の実（電話：023-676-7770）までどうぞ。主任介護支援専門員・看護師 岡田 陽子

読者プレゼント

〆切：2020年10月31日(当日消印有効)

今号のクイズ 7月3日にオープン「コミュニティスペース」の名前は何でしょうか

Q

- ①ピノス ②ピーナッツ ③ピース

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10名様に萬屋薬局エコトートバッグ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。



ここがポイント

※配達も承ります



「必要なものを」
「必要な時に」

福祉用具・介護用品の販売およびレンタルは当店へお任せください。

在宅事業部・鈴木 / 武田までお気軽にご相談ください。

今号のクイズの答え（正解に○）

- ①ピノス ②ピーナッツ ③ピース

●「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