

『藤沢市薬剤師会広報紙』地域の皆さんの健康のためにさまざまな活動をしている藤沢市薬剤師会から、健やかな毎日をつくるために、ちょっと役立つお話をお届けしています。

## TOPICS

## 今年の禁煙ポスターが決まりました！

喫煙が健康に与える影響は、非常に大きく、喫煙者だけでなく受動喫煙による危険性も踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好に留まらない健康問題となっています。また、未成年における喫煙者も問題となっており、藤沢市においても"タバコ対策"として、様々な対策をしています。例えば、2017年2月からは、藤沢市内全駅周辺に路上喫煙禁止区域を拡大し、受動喫煙に伴う健康面への配慮や歩きタバコに対する危険を回避するような対策をとっています。禁止区域に指定されている箇所には、案内表示板や路面シートなどを設置し啓発をしています。(写真下)



(藤沢市環境部 環境総務課ホームページより引用)  
<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kankyous/machizukuri/kankyo/bika/jore.html>

(一社)藤沢市薬剤師会も、禁煙が健康に及ぼす悪影響を藤沢市民の皆さまに啓発するために、毎年市内小学校の小学生より「禁煙ポスター」を募集しております。

今年は、11の小学校から計78名の応募がありました。全ての作品一つひとつに禁煙に対するメッセージや健康に対する想いを感じ取ることができました。有難うございました。

その中でも、一際、選考委員が目をついたのは、今回、最優秀作品に選ばせていただいた、長後小学校4年(応募時)及川 真妃呂さんのポスターでした。及川さんのポスターは、優しさに溢れており、「タバコを止めることで健康寿命を延ばし、ほのぼのとした生活を送りませんか？」というようなメッセージが込められているように思えました。(右写真)



長後小学校4年(応募時) 及川 真妃呂さん

5月26日(金)～31日(木)まで、藤沢駅北口地下道展示場に掲示しました。最優秀賞作品及び優秀賞のポスターは、藤沢市薬剤師会のホームページより閲覧することができます。

今年は禁煙ポスターに加え、禁煙川柳の募集を行いました。全国各地から多くの応募を頂き、延べ352名から応募を頂きました。

記念すべき第一回の優秀作品は、藤沢市在住の足利星子様の作品が選ばれました。

この作品は、喫煙者が自らの嗜好のために喫煙をしていると、周りが見えず受動喫煙による健康への意識が薄れてしまうのではないかと、実際に喫煙者だった作者が禁煙をすることで喫煙が与える影響やタバコを吸わない人の想いがわかったというようなメッセージが込められた作品になっていると感じました。

やめてみて  
初めてわかる  
タバコ臭  
藤沢市 むうちゃんさま

禁煙川柳最優秀作品  
足利 星子さん(藤沢市在住)

## 藤沢市の薬剤師さんに聞きました

### Q1、何で、薬剤師になろうと思ったのか？

幼少のころは教師か、建築士になりたいと思っていました。

高校受験では、鳥羽商船と桐蔭学園に合格し、父親は自分を船乗りにさせたかったが、中学卒業後、一生の道を決められることに反発し、一般の高校を選択し、普通のサラリーマンや企業人になるという道を選びました。大学受験現役時には、医学部、歯学部をうけていましたが、入学の費用がかかりすぎるので、2年目には現実味のある薬学部を選択しました。当時、兄が薬学部に在籍していた事もあり、薬学部に入り、大手製薬企業に就職し、立派なサラリーマンになると思っていました。

### Q2、藤沢市民にとって薬局、薬剤師はどうあるべきだと思いますか？

30年前の開局時の薬局・薬店は価格競争が厳しく、薄利多

売が当たり前のように行われていました。製薬メーカーに勤務時、西洋医学に疑問を持ちはじめ、東洋医学の神秘に興味を持ち、鍼の学校に行き始めました。そこで初めて患者さんと向き合うことに目覚め、鍼灸院で生計を立てていこうと思いましたが、当時勤めていた薬局で漢方の相談だけで経営が成り立つことを目のあたりにし、独立を考えるようになりました。

現在の薬局の多くは調剤薬局で、市民と寄り添うことができ、広く一般薬や自然薬、サプリメント、漢方薬などの健康相談が受けられる薬局があるとより多くの市民の安心と安全が得られるのではないのでしょうか。



福島勇二氏  
花房薬局

## 禁煙はかかりつけ薬局で始めましょう!!

ニコチン置換療法とは、タバコの代わりに、ニコチンのみを体内に摂取する方法で、喫煙時のイライラなどの不快に感じる症状を緩和し、摂取するニコチンの量を徐々に減らすことで禁煙に導く治療法になります。

薬局で購入できるものは、ガムタイプになっているものや、体に貼るタイプになっているものです。ライフスタイルに合わせてタイプを選択しかかりつけの薬剤師と一緒に禁煙を始めてみては如何でしょうか？

また、薬局で購入した禁煙補助薬はセルフメディケーション税制の対象になります。2017年1月から医療費控除の特例として「セルフメディケーション税制」がスタートしました。この制度は、きちんと健康診断を受けている人が、薬局で（指定を受けている）一般用医薬品を購入した際に、所得控除を受けられるようにしたものです。自身の健康をかかりつけ薬局の薬剤師を利用して管理していくことで、健康な生活を維持するだけでなく、国の財政を圧迫している医療費の適正化にもつながります。

詳しくは、かかりつけ薬局の薬剤師に相談してみましょう。



セルフメディケーション  
税 控除 対象

## お口のケアはできていますか？～歯周病と糖尿病～



今回は、藤沢市福祉健康部 健康増進課で行われている「元気ふじさわ健康プラン藤沢市健康増進計画」についてご紹介します。その中で、歯の健康についてのことが書かれています。歯の健康を維持していくことは、健やかな生活を送るためには欠かせないことです。

藤沢市薬剤師会では、藤沢市医師会、藤沢市歯科医師会と医歯薬医療連携を構築し、市民の皆様の健康づくりをサポートしてきます。

そこで、今回は、「歯周病と糖尿病」について意外な関係があることをご紹介します。

歯を支える周りの組織に起こる病気のことを「歯周病」といいます。糖尿病では、血液中に過剰に存在する糖の影響で、免疫反応自体も弱くなっています。また、細い血管の血液の流れも悪くなっているので白血球の働き自体が弱くなってしまいます。このように容易に細菌に感染しやすい状態なので、歯周組織が歯周病菌に侵されやすくなっているのです。また糖尿病では唾液の分泌も低下します。そのため、口の中の細菌を洗い流す作用が弱くなっています。これも糖尿病だと歯周病になりやすい原因のひとつといえます。

一方、歯周病を持っていると糖尿病が悪化しやすいともいわれています。歯周病の炎症を誘発する物質がインスリンの作用の邪魔をして血糖値をあげてしまうことが分かっています。糖尿病を治療することで、歯周病が改善したり、歯周病を治療すると血糖値が改善したりすることもあります。つまり、歯を健康に保つことが糖尿病を悪化させないことにつながります。