

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.46 No.2
通巻175号

在宅療養と 薬局でできる 簡易検査

～ヘルスステーションとしての薬局・薬店～



あなたらしい生活を送るために

わが国の平均寿命は男女とも80歳を越え、世界有数の長寿国となりました。これは喜ばしいことですが、長い人生を健康的にイキイキと生活することも大切です。そのためには医療の進歩もさることながら、病気にならないための予防や、国民一人ひとりの意識改革が大切ですが、町の薬局や薬店が役に立つことはあまり知られていません。ぜひ、本冊子の内容を参考にいただき、あなたらしい生活をエンジョイしていただければ幸いです。

監修 ファルメディコ株式会社 代表取締役社長 狭間研至 先生

CONTENTS



薬局・薬店でできること	3
患者さん中心の在宅介護	4
薬局・薬店を賢く利用しよう!	5
身体の具合の見方	6
「住み慣れた場所での医療・療養」のお手伝い	7
こんなときはご相談ください	8
血圧	9
検体測定室	10、11
COPDとスパイロメトリー・骨密度	12
自分でできる検査	13
家のなかでもメリハリを!	14、15
Q&A	16

薬局・薬店で できること

現在わが国は、国民の4人に一人が65歳以上という超高齢社会を迎えており、今後も高齢者人口が増加し続け、2050年には3人に一人が65歳以上になることが推定されています。

こうした高齢者人口の増加を背景に、団塊の世代の方々が75歳以上となる2025年を目途として、重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で最後まで自分らしい暮らしを続けることができるよう「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。

私たちかかりつけ薬局では、在宅療養での医療や病気の予防など、さまざまな点で地域の皆さまのお役に立つことができます。

今回は「かかりつけ薬局や地域の薬局・薬店でできること」を紹介していきます。



患者さん中心 の在宅介護

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者の尊厳の保持と自立生活を目的に、高齢者とその家族の方々を地域の皆さまで支える体制のことです。



かかりつけ薬局では、お薬のことはもちろん、いつまでも健康で元気に年齢を重ねられるように、セルフメディケーション(自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は専門家のサポートを得ながら自分で手当てすること)のお手伝いもさせていただきます。

薬局・薬店を賢く利用しよう!

外出が困難な患者さんの代わりに、家族が薬局・薬店へ相談にいらっしゃるケースが増えています。その際は、病名だけでなく患者さんの様子をできるかぎりお伝えください。ささいなことでもお話いただくことで、患者さんに合った最善のお薬の提案と、生活面のアドバイスができ、QOL (Quality of Life : 生活の質) の向上へとつながります。



お薬を飲みやすくするゼリーがありますよ



柄の長い浣腸だと衛生的で便利ですよ



お薬の飲み忘れ防止に服薬カレンダーを使うと安心ですよ

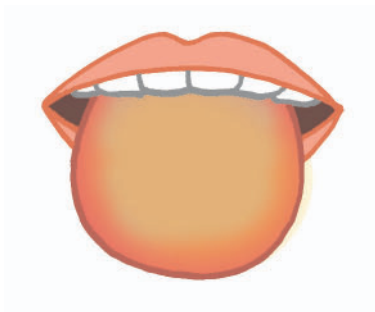


身体の具合 の見方

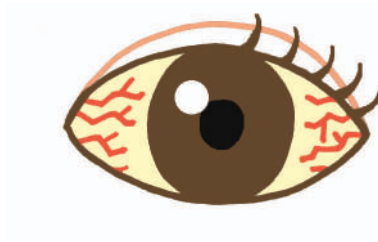
食事や睡眠、排泄などの暮らしの状況はもちろん、目や舌、爪などの色や形は、患者さんの様子を把握するためのヒントになります。

例えば、皮膚疾患なら肌の状況（乾燥具合や赤みなど）を観察、または写真に撮ってお持ちになるもの有効です。ご自身で判断できないときは、前もってお近くの相談薬局にお問い合わせください。

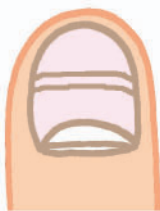
舌苔



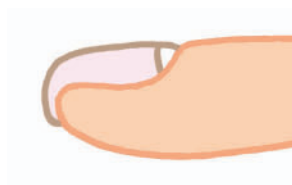
目の充血、白目の色



爪の横線、溝



ヒポクラテス爪



「住み慣れた場所 での医療・療養」の お手伝い

2000年4月に始まった介護保険制度では、薬局は介護支援専門員（ケアマネージャー）を中心に、居宅介護支援事業者として、在宅医療介護の分野にも取り組めることとなりました。

在宅療養をする方は高齢者が多く、体力の低下とともにいろいろな病気にかかっていることが多く、薬を複数服用している場合があります。よりよい療養のためには、薬剤師など専門家の確認や助言が有効な場合が多いです。

介護保険をお持ちの方は、薬剤師による「居宅療養管理指導」を受けられます。医療保険のみの方は「在宅患者訪問薬剤管理指導」を受けられます。どちらの場合も薬剤師が、患者さんが住みなれた場所で安心して生活するサポートをします。



こんなときは
ご相談
ください

薬剤師は患者さんの家に出向いて服薬指導やお薬の管理・保管のアドバイス、薬剤の残薬チェック、飲み合わせチェックなどをサポートできます。患者さんと直接お会いすることで、体調の変化、副作用の有無、服薬状況の確認が行えます。

第2類・第3類医薬品を扱える登録販売者は、家庭の救急箱のチェックや医薬品等の期限切れチェック、健康に関するご相談などに応じることができます。そして、薬剤師・医師に伝えることにより、的確なアドバイスを受けられる環境づくりのお手伝いができます。

ぜひ薬局・薬店にご相談ください。



血圧

血圧は、心臓から送り出される血液の量（心拍出量）や血管の硬さ（末梢血管抵抗）によって決まります。

体調管理のためにも、毎日血圧を測りましょう。一般に家庭での測定値は病院よりも低めに出ることがあります。家庭での高血圧の基準は、収縮期血圧が135mmHg以上かつ拡張期血圧85mmHg以上です。

高血圧

高血圧とは、血圧が持続的に基準値以上に上昇した状態です。

自覚症状として、頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などが起こることがありますが、これは一概に高血圧によるものとはいえません。また、はっきりした自覚症状がないため、知らないうちに高血圧が進行し、気づいたときには脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの合併症を起こしてしまうことが少なくありません。そのためにも家庭での測定が大切です。

生活習慣の修正でも軽度の降圧効果が期待できます。食事は減塩（1日6g未満）、脂質管理（コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控え、魚を積極的に取る）、野菜を取ることが大切です。

さらに適度な運動を定期的に行い、体重管理をすることも血圧のコントロールのためには大切です。

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 (忍容性があれば140/90mmHg 未満)	145/85mmHg 未満 (目安) (忍容性があれば135/85mmHg 未満)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
CKD 患者 (蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満 (目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満 (目安)

(出典：高血圧治療ガイドライン 2014)

検体 測定室

2014年4月に発表された「検体測定室に関するガイドライン」では、環境や従事者の条件がそろえば薬局でも検体測定室を開設することができるようになりました。

検体は血液ですが、指導のもと患者さんご自身で指先から採らなければなりません。結果については診断を受けることはできませんが、薬剤師からアドバイスを受けることはできます。ここでは、検体測定室で調べられる項目を紹介します。

糖尿病に関わる検査

血糖

血糖とは一般に血液中のブドウ糖のことで、ブドウ糖はエネルギー源として利用されています。通常は一定に保たれていますが、インスリンが不足したり、働きが弱くなったりすると、血液中に多量の糖が存在するようになります。

基準値 空腹時血糖 110mg/dl未満
食後2時間血糖値 140mg/dl未満

HbA1c

過去1～2カ月間の血糖値の平均を反映します。糖尿病における治療目標値は患者さんの状態によって違いますが、合併症予防には7%未満（国際標準値：NGSP値）とされています。

基準値 6.5%以下（NGSP値）未満

脂質代謝異常に関わる検査

トリグリセライド

体内にある脂質の一つで、臓器や組織の維持に重要な役割を果たしていますが、多すぎると動脈硬化や生活習慣病の原因になることもあります。

基準値 150mg/dl未満

※数値はあくまでも目安です

※かかりつけ薬局にご相談ください。

HDL- コレステロール

善玉コレステロールといわれ、数値が高いと動脈硬化になりにくいといわれています。

基準値 40mg/dl以上

LDL- コレステロール

悪玉コレステロールといわれています。HDL-コレステロールと同様に身体に必要なものですが、多くなりすぎると血管の内側に溜まってしまい、動脈硬化の原因になるとされています。

基準値 140mg/dl以下
120～139mg/dl: 境界域

肝機能に関わる検査

肝臓には、肝細胞・胆管細胞に接するように血液の通り道があります。それぞれの細胞が血液の通り道に接しているため、肝細胞や胆管細胞に問題が起こると、肝臓内の物質が血液中に漏れてしまいます。その漏れた物質の種類と量で肝機能を検査します。

ALT (GPT)

基準値 5～30 IU/L 以下

AST (GOT)

基準値 10～35 IU/L 以下

γ -GTP

お酒の飲みすぎや脂肪肝、ある種の薬などにより γ -GTPが多くつくられ、漏れ出すと数値が上がります。また胆石症や胆汁うっ滞により γ -GTPが漏れ出すこともあります。

基準値 男性 10～50 IU/L 以下
女性 10～30 IU/L 以下



※数値はあくまでも目安です

※かかりつけ薬局にご相談ください。

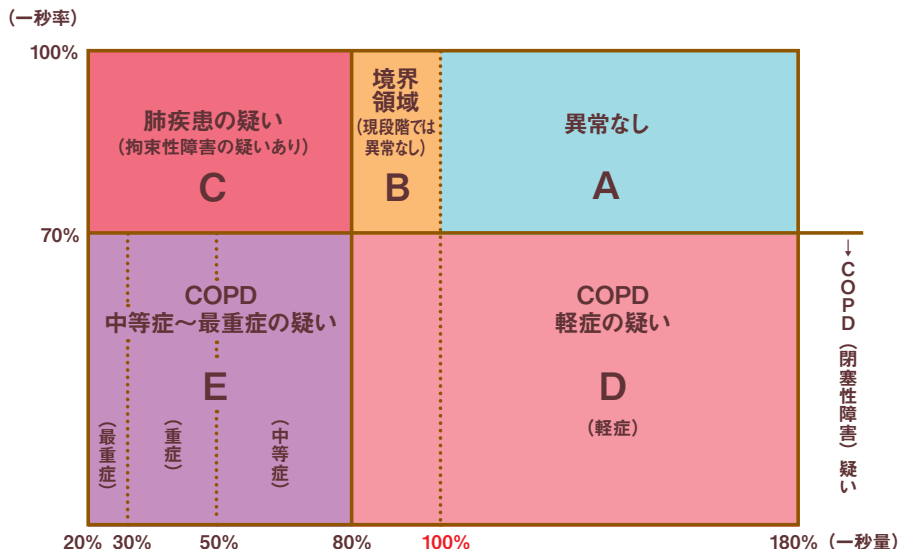
COPDと スパイロメトリー・ 骨密度

COPDとスパイロメトリー

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は「タバコ肺」ともいわれ、その症状は「陸で溺れる」と表現されるほど苦しく、現在日本での推定患者数は700万人以上とされています。

スパイロメトリーによる検査で一秒量や一秒率からリスク分類 A～E が分かり、肺年齢を推測することができます。それにより COPD の早期発見が可能になります。

COPD は早期発見とともに、禁煙が非常に重要です。



骨密度

骨のなかのカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が不足してくると、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。若年の平均値に対して自分の数値はどれほどか、あるいは同年代の平均値に対する状態を見て骨折のリスクの参考にします。

自分で できる 検査

これまで紹介した検査の他に、自分でできる検査があります。

血圧

血圧の指標を参考に生活習慣に注意しましょう。

血圧は一日のうちに何度も変動します。なるべく同じ時間、同じ条件で血圧を測ることが大切です。朝は起床後1時間以内で食前・排尿後に、夜は寝る前に測ると良いでしょう。

血流

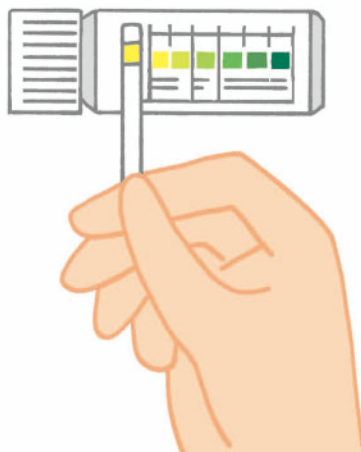
心臓から送り出された血液は全身に酸素や栄養を供給するため、血流の変化はいろいろな身体の変調につながります。

指先を測定器に軽く密着させるだけで測定できる血流計もあります。

尿糖・尿タンパク

尿糖は血液中の糖が尿中に排泄されたものです。尿糖が陽性でも糖尿病とは限らず、妊娠中なども陽性になりやすくなります。

タンパクは正常でも尿中に排泄されていますが腎臓障害や尿路疾患などでは異常に増加することがあります。尿糖・尿タンパクは試験紙で検査できます。



家のなかでも メリハリを!

療養中の方は日が続つにつれて、治療がうまくいかない焦りや今後の不安などで誰でもめいってしまうものです。家のなかでも生活にメリハリをつけて、前向きに暮らしましょう。

起床時はカーテンを開け、 窓を開けて換気をしましょう

太陽の光を浴びることで、身体が目覚め、自律神経が切り替わります。

できるかぎり、パジャマから 日常着に着替えて生活しましょう

誰にも会わないからと怠けずに、着替えることも心身の運動になります。

軽めのストレッチなどで、 こまめに身体を動かしましょう

同じ姿勢ばかりで身体の動きが少ないと、筋力の衰えや血行不良につながります。身の回りに日用品をそろえすぎないのも、身体を動かすきっかけになります。



家でできるストレッチ

イスを使ったストレッチ

イスに着席したまま、膝を起点にふくらはぎ～足首を膝の高さまで、無理のない高さで上げキープする



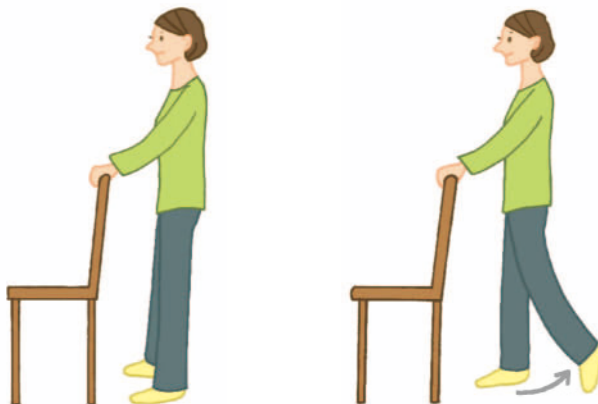
両膝倒しストレッチ

仰向けになり、膝を立てて軽く閉じ、ゆっくりと左右に交互に倒す



脚引き筋トレ

イスや壁などに掴まり、真っ直ぐに立つ。片足ずつ踵をつり上げられるイメージで後ろへ上げる



Q&A

Q. 介護の用語でよく出てくる「QOL」や「ADL」って何ですか？

A. 「QOL」とはQuality Of Lifeの略で、人間らしく満足して生活しているかを評価する概念です。「ADL」(Activities of Daily Living:日常生活動作)とは、食事、更衣、移動、排泄、整容、入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動のことを指します。

Q. 検査はしたほうがいいですか？

A. 忙しい主婦の方など、健康診断から足が遠のいている方や定期的にチェックをしたい方はぜひ薬局を活用してください。生活習慣病の早期発見や、予防意識の向上につながります。

Q. 自宅で血圧を測ろうと思いますが、手首式血圧計を使っても正確に測定できるでしょうか？

A. 手首式血圧計と上腕式血圧計で差が生じることはありますが、どちらが間違っているということではありません。それぞれの測定部位による血圧、ということになります。

手首式は測定時の機器の位置により値が変動します。測定の姿勢や腕の高さに気をつけて測定してください。

※かかりつけ薬局にご相談ください。