



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.158 2017年9月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>

## 核兵器廃絶の願い新たに

～原水爆禁止2017年世界大会-長崎に参加して～

今回私は、8月7日から9日に開かれた長崎での原水爆禁止2017年世界大会に参加させてもらいました。



強く印象に残ったのは、被爆者の方々による被爆体験のお話でした。原爆投下から72年が経ち、被爆者の方々の平均年齢は80歳を超えています。実際に体験を語れる方が少なくなってしまっている現在に、その話を聞いたことはとても貴重な体験となりました。原爆被害による悲惨な状況や、放射線による人体への悪影響、被爆者への差別など、被爆者は原爆によって本当に受け入れがたい苦しみを受けたのだと実感しました。

なお現在も、広島・長崎当時の数千倍の威力を持つ核兵器が存在するという事実があります。原爆が、いかに危険で悲惨な結果をもたらす兵器なのかということに改めて強く感じました。

2017年7月7日に『核兵器禁止条約』が採択されました。『核兵器禁止条約』によって「核兵器は違法である」という国際的なルールが初めて構築されたのです。被爆者や非核を訴え続けてきた人々の長く粘り強い草の根の活動が実った形となりまし

た。禁止条約ができたことの意義を世界大会でしっかりと感じる事ができました。

しかし、核保有国やその同盟国、また唯一の被爆国である日本がその条約に賛成していないことが、大きな問題となっています。日本も含め全ての国が核兵器禁止条約に加わるよう、これからの活動が大事になると感じました。北朝鮮情勢や中東の情勢が不安定な今、禁止条約の一刻も早い発効が求められます。核兵器廃絶の国際署名を集めることや、被爆者の声を届けることにより核兵器の無い世に向けて歩みを進めていく必要があると強く感じました。

また、8月9日の11時2分に黙とうをささげ、爆心地で千羽鶴をささげるなど、実際の現場に降りたって原爆やその被害について見聞きし感じる事の大切さを改めて感じました。長崎や広島の現地に行って原爆のことについて触れて、感じ、考えることはやはり人生においても特別で貴重な体験だと思えます。



最後に、今回の原水爆禁止世界大会に行くにあたって、募金や財政活動にご協力いただいた皆さまに感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

(薬剤師:市川 正人)



## 薬の量、回数について



### 《薬は、まとめて飲んじゃダメ?》

薬は、体内でさまざまなふるまいをして作用し

ますが、「1回〇錠 1日〇回」などと飲み方が決められています。「1日3回」の薬を、まとめて1回で飲んだり、「1回1錠」の薬を、早く治したいから2錠飲む、というのは、やってはいけないのです。処方どおりに、決まった量・決まった回数で飲む(使う)のには、理由があるのです。

### 《体に入った薬は、どうなるの?》



薬は、体内に入ってから、ある作用をし、役目を終えたのちに分解され、害の少ない、効き目のないものになって体外へ出ていきます。

もし、体の外へ捨てられることがないと、いつまでも体の中にとどまって作用をし続け、かえって害になることもあります(いわゆる副作用です)。体に必要なビタミンといえども、とりすぎて体内に溜まり、病気を起こすことも。何ごとにも、「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。



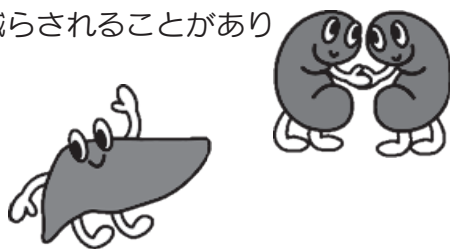
### 《量や回数、使い方は、どうやって決まるの?》

薬の作用は、まかり間違うと毒になる、諸刃の剣。また、効き目が早い薬や、じわじわ効いてくる薬など、効き方もさまざま。

そのため、薬が市販される前には、動物や人間で試験がおこなわれ、毒にならず、なおかつ効果の高い使い方が「1回〇錠 1日〇回」などと定められているのです。

一方で、役目を終えた薬を分解して体の外へ追い出すためには、体の臓器の力が不可欠。薬の分解には、肝臓の力が大きく関わっています。また、腎臓は、尿と一緒に薬を体外へ追い出してくれる臓器です。

そのため、肝臓や腎臓などの働きが落ちている人では、薬が効きすぎてしまうことがあるので、医師の指示により量や回数が減らされることがあります。



### 《まとめ》

薬は、決まった量、決まった回数、使いましょう。…とは言っても、1日3回などの回数の多い薬は、つい忘れることがあるかもしれませんね。

最近では、効き目が長持ちするよう改良され、1日2回のところを1日1回ですむようになったり、中には1日1回のところを週に1回、はたまた月に1回ですむようになった薬もあります。

注射薬では、年に1回、使用するだけでOK、という薬も出ていますね。

(薬剤師:岡部 正史)

# 第53回 矢臼別平和盆おどり

道東の夏の風物詩(と私は思っています)矢臼別平和盆おどりに今年も参加してきました。今年は第53回だそうで、ふと気が付くと私とほぼ同じ年齢ということになります。広大な演習場の中で平和をテーマに盆おどりをおこなうという粋な取り組みが行なわれていることには感慨深いものがあります。しかも大勢の人が集まって、にぎやかに楽しく取り組まれているのがいいですね。今年も大勢が集い、花火が上がり、にぎやかな盆おどりが開催されました。

全体集会では元自衛隊の末延隆成氏が舞台に立ち、自分が実際に矢臼別で演習していた経験も交え訴えをおこなっていました。



「この私有地は訓練時代邪魔だと思っていた。自衛隊員はみんなそう思ったはず。だからこそ、ここにいる意味がある。自衛隊員の中では皆さんと同じ考え方の人が増えています。そして、その皆さんがいるから戦争が出来ないんです。そういった活動をしている皆さんにお礼をいいたい」。

とても印象深い発言でした。やはり矢臼別に集うということには大きな意味がある、そう実感しました。(事務:谷本 清信)

## はるか薬局スタッフチャンネル

### 釧路湿原マラソン大会12回連続出場！

～杉村薬剤師も奈良県より来釧～

「7月最後の日曜日は、釧路湿原マラソン」と毎年夏の予定が真っ先に決まる。夫は30kmを走り、私は15kmを歩くことを10年以上続けている(2006年より)。

夫を応援しながら淡々と15km頑張っ歩きことが目標で出場したが、年を追うごとに長距離を走る仲間が増えてきて、今年は30kmマラソンに9名が出走した。毎年ランナーを応援することが一番大きな目標

となり、声援にもますます力がこもる。「応援され、応援することが何より楽しみ」と豪語する。大会は個人種目だが沿道からの応援、ランナー同士の応援もあるので、団体種目のような一体感を味わえる。今回、冬に研修に来てくれた杉村薬剤師をお誘いしたところ、はるばる奈良からの参戦となり、「クーラーいらずの釧路」で30kmマラソン初完走。夏の釧路も満喫していただいた。

恒例の「はるか薬局と病院職員とのバーベキュー交流会」には過去最高の16名が集まり大いに盛り上がった(2008年より)。大会終了後の余韻とおいしいお酒に酔うこと数時間…、マラソン大会より長い時間が過ぎていた。

(薬剤師:田中 隆子)



# はるか薬局お楽しみクイズ

## ★クロスワードクイズ★



### 問題

☆に入る文字を並べて出来る言葉は何でしょう？

＜正解すると抽選で図書カードがもらえます＞

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| ①② |    | ③ | ⑤ |
| ☆  |    | ④ |   |
| ⑥  | ⑦☆ |   | ☆ |
| ⑧  | ☆  |   |   |

#### 【タテのカギ】

- ① 長崎県の代表的なスイーツ
- ③ 教会で行なわれる礼拝
- ⑤ 味付けポン酢の略称
- ⑦ 数字の2を英訳すると・・・

#### 【ヨコのカギ】

- ② 高級ヤギ毛。○○○アとも言う
- ④ スプーンの和名
- ⑥ 貧血防止に摂取したいミネラル ○分
- ⑧ 札幌こってりもいいけど、釧路のさっぱりも美味しいね

(ヒント:○○○○の秋)

### 【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から抽選で3名様に図書カードをお送りします。

なお、頂いたご意見ご感想を、後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

● 締 切/2017年10月12日

● 発 表/本紙 No.160 予定

● あて先/〒085-0055

釧路市治水町6番2号

はるか薬局 クイズ係

(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)



はるか通信 No.156 2017年7月号 はるか薬局【お楽しみクイズ】当選者発表

【正 解】は、「月」でした

(正解者の中から抽選で  
3名の方に図書カードをお送りします)

【当選者】荒井 笑華 さん

村越 君江 さん

櫛引 弘一 さん

以上3名の皆様、おめでとうございます。

～はるか薬局緊急時電話番号～



0154-31-7811または

090-3775-3026

夜間、日曜日等の閉店時で緊急の  
対応を要する場合がございます。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を  
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

☎ 0154-31-7811