民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.195 2020年10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
https://a-haruka.co.jp/

秋の大運動にご協力ください

友の会入会のお誘いや署名活動

地域の安心・健康の輪を広げようと協立病院とも連携して毎年９月に始まる秋の大運動ですが、今年は特に「コロナ禍の中で困難を抱える地域の方に寄り添い、安心して住み続けられる街づくり、健康を守る取り組みを広げよう」というテーマで署名活動や、友の会入会のお誘いをしています。

例年は、対話を大切に、地域の不安や健康格差を救い上げようと訪問活動にも力を入れていたのですが、新型コロナの影響でこれまでのようにはできない状況です。

しかし、今こそ地域のかかりつけ薬局として力を発揮する時だと奮起しています。

待合室では友の会入会をおすすめしたり、署名をお願いしますので、是非ご協力ください。また、新型コロナの影響で生活が困っている、医療費が大変などのご相談も受け付けています。

同時に、10月17日～23日は「薬と健康の週間」という取り組みもあります。皆様に利用してもらいやすい、頼れる薬局を目指し、10月は私たちの薬局業務をより安心・安全に行なえるよう、職員育成にも力を入れて参ります。皆様からのご意見もお待ちしております。

（薬剤科長：山口 顕司）

Q 血液サラサラの薬を飲んでいるけど、納豆を食べちゃダメなの？

A ワーファリン（またはワルファリン）を飲んでいる方は、納豆や、健康食品のクロレラ、青汁などビタミンKの豊富な食品を食べないで下さい。ワーファリン以外の、いわゆる血液サラサラの薬は大丈夫です。

「血液サラサラの薬」と一言で言っても、実際にはさまざまな薬が使用されています。古くから使用されている代表的なものが、ワーファリンです。

ワーファリンは「抗凝固薬(こうぎょうこやく)」と呼ばれ、血液が固まるのに必要な「ビタミンK」の働きを阻害して、血液をサラサラにします。

そのため、ワーファリンを飲んでいる方が、納豆・クロレラ・青汁などのビタミンKの豊富な食品をとってしまうと、ワーファリンが効かなくなって血液がサラサラにならず、血の塊＝血栓ができる恐れがあるので、食べてはいけません。

さて、ワーファリンは安価であり、その適応症も広く、腎臓の機能の低下した方にも使いやすいなど利点も多いのですが、前述した通り、ビタミンKを含む食品との食べ合わせがよくないという難点のほか、血液がほどよくサラサラかどうかを調べるために定期的に血液検査をおこなって、投与量のさじ加減をする、という手間があります。

そのため、最近では、ワーファリンに代わる新しいタイプの抗凝固薬が登場してきています(エリキュー

ス、イグザレルト、リクシアナ、プラザキサ)。

これらは、ビタミンKの働きを阻害するのとは別の仕組みにより、血液が固まって血栓ができるのを予防します。つまり、納豆などを食べても効果に影響を受けることがありません。

また、ワーファリンと異なり、血液検査をおこなってさじ加減するという煩雑さがありませんが、腎機能の低下した方には使いにくい、ジェネリック医薬品がまだ出ておらず高価である(薬価にして ワーファリンの約20～50倍)、といった難点があります。

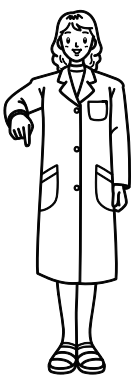
したがって、患者さんの疾患・状態などによって、ワーファリンか、その他の抗凝固薬かを使い分けることになります。

なお、ほかにもいわゆる血液サラサラの薬(抗血小板薬＝アスピリン、クロピドグレル、シロスタゾールなど)がありますが、これらもすべてワーファリンと異なるもので、納豆を食べても大丈夫です。

(薬剤師:岡部 正史)

薬剤師ブログ始動しました！

長年やりたいと思っていた薬剤師ブログですが、ようやく、第一弾のブログを「はるか薬局ホームページ」に掲載いたしました。



この間、コロナ対策で奔走したり、窓口で皆様から寄せられたお薬に関するご質問、薬剤師の日常など、お伝えしたいことはたくさんあります。

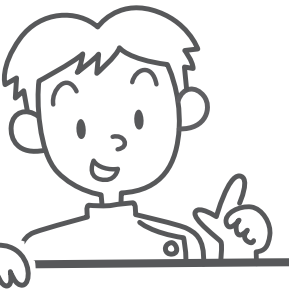
はるか通信でお伝え出来なかったこと、薬学生にむけたメッセージ等を定期的に更新していきたいと思っています。

ぜひ、ホームページもご覧ください！

https://a-haruka.co.jp/

(薬剤師:大畑 真紗子)

薬剤師・薬学生情報を
お待ちしています



はるか薬局では、
一緒に働いていただける薬剤師を募集しています。
正社員はもちろん、
一日数時間、週に何日か…などのご相談にも応じます。
しばらく薬剤師のお仕事から離れていた方も
不安の無いよう丁寧に支援します。
是非お知り合いの薬剤師さんをご紹介下さい。

同時に、薬学奨学生も募集しています。新型コロナの影響で、アルバイトもままならず、薬学生さんは勉学の面でも経済的にも苦しい環境が続いています。はるか薬局の薬学奨学生制度は、将来一緒に働いていただける方は返済免除となります。金額は学年によって違います。詳しくは、お問い合わせ下さい。

（事務：菅原　理恵）

～はるか薬局緊急時電話番号～
☎ 0154-31-7811または
090-3775-3026
夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の対応を要する場合にご利用下さい。

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