

地域の皆さまの健康を支え “相談できる”薬局へ



A イセイ薬局は、社是である“奉仕のこころ”をもって、地域の皆さまの健康をサポートし、皆さまが快適な生活を過ごすためのお手伝いをすることを目指しています。調剤薬局が地域の健康情報発信と予防医療の拠点になり、薬剤師が皆さまの身近な健康管理のパートナーになるべく努力を続けています。アイセイ薬局では各店舗が中心となって企画する取り組みも少なくありません。今回はその取り組み事例をご紹介いたします。



地域の皆さまの健康をサポートするために ～アイセイ薬局各店舗の取り組み事例～

西新小岩店「毎月“管理栄養士による栄養セミナー”と“健康チェック＆相談会”を実施」

東 京都の西新小岩店では、2017年10月より店舗スタッフが主体となり毎月“管理栄養士による栄養セミナー”と“健康チェック＆相談会”などの健康増進イベントを実施しています。こうしたイベントは、地域の皆さんに薬局を健康情報拠点として広く認知していただくことにも役立っています。健康啓発のための“管理栄養士による栄養セミナー”では、「血糖を知ろう」「塩分制限のコツ」「風邪予防と養生法」「健康的にダイエット」「花粉症対策」など、毎月テーマを変えたセミナーを実施。“健康チェック＆相談会”では、内臓脂肪・筋肉量・血管年齢などを測定し、その結果に基づいて薬剤師・管理栄養士がアドバイスをする相談会を行っています。これまでのセミナー参加者からは、「日々の食生活や生活習慣、塩分調整まで細かく分かりやすく丁寧に教えていただき、健康管理に対しての意識が高まりました。」などのご感想や今後の期待を綴ったお手紙もいただきました。地域の皆さまの食生活や生活習慣の改善を提案する良い機会となっていることがうかがえます。西新小岩店店長上川翔平(かみかわしょうへい)は、次のように今後の意気込みを語ります。「このようなイベントを定期的に継続して開催していくことで、薬局が処方せんがなくても気軽に立ち寄っていただける場所として皆さんに少しずつご理解いただいていると実感しています。今後もこのようなイベントを通じて、西新小岩店が地域密着型の健康情報拠点として、このエリアで存在感を示せるように、頑張っていきます。」来たる3月には、葛飾区と共に西新小岩店の近隣にある葛飾区児童会館にて、子育て中のママを対象とした薬剤師によるお薬セミナー(お子様へのお薬の飲み方等)と骨密度等を測定する健康チェック＆相談会を実施する予定です。



①店内デジタルサイネージ「ヘルスケアビジョン」 ②チラシでイベントを告知
③血糖値が気になる方向けの「おすすめレシピ」を店内に配置(社内の管理栄養士監修) ④減塩食品や調味料の販売も行っている



隠れ糖尿病にご用心。
「血糖を知ろう」セミナー



測定結果に基づき
食生活のアドバイス



西新小岩店の店舗スタッフ
右が店長 上川翔平

[1面続き]

曳舟店オープンに先立ち「薬剤師・管理栄養士によるセミナー」を実施

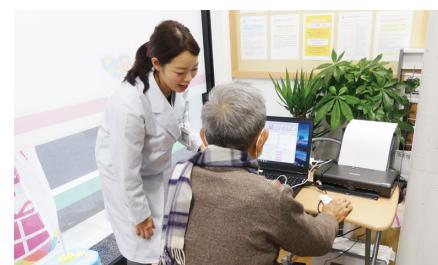
東 京都の曳舟(ひきふね)店では、1月9日のオープンに先立って、1月5日・6日に“薬剤師・管理栄養士による健康セミナー”と“血管年齢などの健康チェック&相談会”を実施しました。薬剤師によるセミナーでは、「知れば便利!ご存知ですか?かかりつけ薬剤師」というタイトルで、かかりつけ薬剤師制度について理解を深めていただけるように丁寧に説明を行いました。また特に反響の大きかった管理栄養士のセミナーでは、「減塩制限のコツ」をテーマに高血圧を予防する食事に関する説明を行い、塩分表示の見方から外食時に実践できる塩分カットのコツ、調理をする際の工夫など、普段の生活で実践しやすい内容の詳しい説明を行いました。登壇した管理栄養士は、次のように振り返ります。「セミナーに参加いただいた皆さんには健康に対する意識が高く、予防という面に关心をお持ちのようでした。外食時にメニューの成分表示や調味料の種類をチェックしていくなど、参加された方々がそれぞれ自身の食生活を振り返り、日々の生活の中で健康を意識した食生活を実践していただければと思います。今後も管理栄養士として、患者さまのニーズに沿った健康情報をお届けしていくたいと思います。」この栄養セミナーは、地域の皆さんにとって薬局が薬の相談だけでなく食生活の相談ができるところであると知って頂ける良い機会となりました。



曳舟店店長 宇田川静香(うだがわしづか)



管理栄養士によるセミナー



「健康チェック&相談会」における
血管年齢の測定の様子

板東店「お味噌汁 塩分測定サービス」

茨

城県の坂東(ばんどう)店では、ご家庭のお味噌汁の塩分測定を無料で行うサービスを実施しています。これは、味噌汁100cc程度の量を密閉容器などに入れてご持参いただければ、味噌汁の塩分濃度を測定し塩分の取りすぎをチェック、全体的な食事のアドバイスをするサービスで、2017年10月3日から実施しています。塩分の取りすぎは健康を損なう大きな要因の一つ。味噌汁の塩分濃度をチェックすることは普段の食生活の見直しにつながり、健康に対する意識を高める良いきっかけとなります。板東店では測定で得られた結果をもとに、お味噌や塩分を控えながらもおいしい食事を作るコツなど、総合的な調理のアドバイスを行っています。



本町店「患者さまの目線に合わせてOTC医薬品棚を工夫」



健 康サポート薬局は、48品目のOTC医薬品(一般用医薬品)を「基本的な薬効群」として取り揃えることを求められています。茨城県の本町(ほんちょう)店では、それらを患者さまの目線に合わせたより良い置き方にできるように工夫しています。OTC医薬品を単に並べるだけでなく症状別に並べたり、季節ごとに需要が増えると予測されると考えられるものを患者さまの目に入る高さに合わせて設置するようにしています。こうした取り組みによって健康相談、健康啓発の機会を積極的に取り組むことで、実際に医薬品を求める来局者への受診勧奨につながる例も見られます。

多摩センター店「栄養相談と検体測定に積極的に取り組む」

東

京都の多摩センター店では薬局店頭の受付横にある「個別投薬室」にて、栄養相談と検体測定(HbA1c)*を積極的に実施しています。栄養相談は毎週水曜日14:00から16:00まで実施。保健指導支援ツールを使用して相談者の普段からの食生活についての分析を行い、BMI、カロリー、栄養素の過不足、食事バランスなどの項目結果から、薬剤師が解説とアドバイスを行っております。

* HbA1c ヘモグロビンA1cの略称。ヘモグロビンA1cの検査を行えば、過去1ヶ月～2ヶ月間の血糖値の状態を把握することができます。



店内に栄養相談と検体測定を
啓発するチラシを設置



受付の横にある「個別投薬室」で
栄養相談と検体測定を実施

スポーツに特化した健康相談で地域の方々をサポート

アイセイ薬局 川口前川店 薬剤師 室田陽右に話を聞きました!



川口前川店 薬剤師 室田陽右

スポーツファーマシスト & アスリートフードマイスター

厚生労働省は2015年『患者のための薬局ビジョン』を発表し、今後薬局がめざしていくべき方向性を示しました。その中の1つには「健康サポート機能の充実」があり、アイセイ薬局はそれに即して、薬局での健康相談機能の向上に取り組み、実際に相談件数も増加しています。川口前川店(埼玉県川口市)の薬剤師 室田陽右(むろたようすけ)は、“スポーツファーマシスト”と“アスリートフードマイスター”という2つの資格を活かしてスポーツに特化した健康相談を行っています。今回はその取り組みについて室田自身のコメントをご紹介します。

スポーツファーマシストとは?

スポーツにおいてドーピングを防止し、アンチ・ドーピングについての情報提供や啓発活動を行う薬剤師のこと。

アスリートフードマイスターとは?

アスリートのパフォーマンスを最大限引き出せるように、年齢別、競技別、タイミング別に最適な食事計画を提供する。

ドーピングの不安からアスリートを解放したい

「元々スポーツが好きで“アスリートに貢献したい”との想いから、スポーツファーマシストとしての業務も行ってきました。しかし、アスリートはもともとドーピングの原因になるようなものを取りたくないと考えているため、薬とは距離をおきがちの傾向にあり、実際にアスリートが薬に関する相談をしに来局することはそれほど多くはありませんでした。そこで別のアプローチが必要だと考えた結果、気づいたことが、「そもそもケガや病気になるから薬が必要になり、体調が整わないからサプリメントや健康食品に頼ってしまう」ということでした。まず、食事を見直すことで、アスリートのパフォーマンスを上げ、薬やサプリメントなどに頼らない体質になるようにサポートすることにしたのです。こうした方法が、ドーピングを防止していくことにつながり、アスリートへの貢献になると考え、“アスリートフードマイスター”という資格に興味を持ちました。」

アスリートの食事の意識を変える

「これまでとは少し違うアスリートとの接点を持ちたいと思い、アスリートフードマイスターの資格を取った後、実際に活動してみてもう一つ気づいたことがあります。薬局には地域の方々が多く来局されます。その結果、部活動に取り組んでいる中高生のお子さんやその親御さんから、投薬のついでに相談を受けることが意外と多いことに気づいたのです。中には全国大会レベルに出場されるお子さんもいて、ドーピングの話から、普段の練習についてや、その競技で理想とする体型などについても相談にのっています。中高生の場合、学校にいる時間帯の中で、食事をする機会はお昼ぐらいしかないですよね。昼食に充分な栄養をとることができないと、部活動中にエネルギー切れを起こし、ハードな練習ができなかったり、効果的に体をつくっていくことができないということになります。そこで、お弁当の調理の工夫や食事の仕方を変えることで、より良い体づくりを目指すこともできるのです。したがって、本人だけではなく、できるだけ親御さんと一緒に食事の指導をするようにしています。」



栄養の知識が自信に



川口前川店 店舗スタッフの皆さんと

「スポーツ栄養を学んだ事で、アスリートだけではなく運動をされていない方にも栄養に関して自信を持ってアドバイスができるようになりました。たとえば、食事の摂り方を工夫することで内臓脂肪や皮下脂肪を減らすことや、貧血の方には「炭水化物の減らしすぎが貧血を助長する」などのお話をすると、とても興味深く聞いていただけます。栄養や食事の知識は、一般的には薬剤師が比較的苦手とする部分でもあるので、私なりの強みと自負しています。ドーピングやスポーツ栄養についての情報は、少しずつ社会に浸透してきたと思いますが、まだまだ認識のずれがあるとも感じています。もっと外に出て講演会などの活動域を広げていくことも考えています。一方で、薬局の中から地域の方々をサポートすることは、薬剤師である自分にしかできないスポーツとの関わり方なのかなとも思っています。いずれにしろ、アスリートの皆さんに、もっと安心して気軽に薬局に来てご相談いただけるように今後も活動してまいります。」

アイセイ薬局の「健康サポート薬局」

第10号店誕生!

アイセイ薬局 南千住店が、新たに健康サポート薬局に認定されました。

『健康サポート薬局』とは「かかりつけ薬剤師・薬局」の基本的な薬局機能に加えて、地域や多職種との連携体制を構築し、地域住民の健康維持・増進を積極的に支援する、厚生労働省が定める一定の基準を満たした薬局です。2017年12月27日には、東京都荒川区にあるアイセイ薬局南千住店の『健康サポート薬局』の届出が受理され、アイセイ薬局の『健康サポート薬局』の第10号店が誕生しました。アイセイ薬局では、今回ご紹介したように私たちならではの『健康サポート薬局』の取り組みを推進しております。

| 届出受理日 | 店舗名 |
|-------------|------------------------|
| 2016年12月22日 | アイセイ薬局 本町店(茨城県水戸市) |
| 2017年2月3日 | アイセイ薬局 国母店(山梨県甲府市) |
| 2017年3月30日 | アイセイ薬局 千歳台店(東京都世田谷区) |
| 2017年4月13日 | アイセイ薬局 緑岡店(茨城県水戸市) |
| 2017年4月25日 | アイセイ薬局 多摩センター店(東京都多摩市) |
| 2017年4月27日 | アイセイ薬局 坂東店(茨城県坂東市) |
| 2017年6月5日 | アイセイ薬局 岩間店(茨城県笠間市) |
| 2017年10月31日 | アイセイ薬局 東村山店(東京都東村山市) |
| 2017年11月13日 | アイセイ薬局 東田店(愛知県豊橋市) |
| ＼10号店／ | ↓ |
| 2017年12月27日 | アイセイ薬局 南千住店(東京都荒川区) |

調剤薬局新規オープン

| オープン日 | 店舗名 | 所在地 |
|-----------|--------------|------------------|
| 2018年2月5日 | アイセイ薬局 谷塚駅前店 | 埼玉県草加市瀬崎1-9-1 1F |

2・3月度イベントの開催スケジュール

1.

日時：2月4日（日）10:00～15:00
会場：谷塚駅前店（埼玉県草加市瀬崎1-9-1 1F）
内容：内覧会、薬剤師による調剤薬局のしくみセミナー、管理栄養士による減塩セミナー、健康チェック＆相談会（血管年齢）、クイズラリー

2.

日時：2月24日（土）9:00～15:00
会場：草加吉町店（埼玉県草加市吉町3-1-30）
内容：内覧会、健康チェック＆相談会（骨健康度）

3.

日時：3月3日（土）、3月4日（日）10:00～15:00
会場：稲城市店（東京都稲城市東長沼3107-4 京王リトナード稲城3F 302）
内容：内覧会 ※3月3日・3月4日両日開催
医師セミナー、健康チェック＆相談会（加齢黄斑、緑内障、血管年齢、骨健康度）※3月4日のみ
※開催時間については変更になる可能性がありますのでご了承ください。

アイセイ薬局グループの施策に関するご質問や取材のご依頼は、下記連絡先にて承っております。

株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部

担当：霜（しも）・熊谷（くまがい）

TEL: 03-3240-0994 E-mail: koho@aisei.co.jp

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング