

株式会社 メディカル・コア 店舗紹介

本社：福島県伊達市沢田7-51

<http://www.futaba-ph.co.jp/>



★ふたば薬局 (眼科)



★ふたば薬局 藤田店 (総合病院)



★ふたば薬局 保原店 (内科)



★ふたば薬局 笹谷店 (内科&小児科)

◆ふたば壁新聞

ふたば薬局各店に常勤している栄養士の職能を活かせる場を作りたい、患者様に食に関する情報を提供したいという考えから、2005年3月号より2ヶ月毎で発行が開始しました。2007年12月号からは、薬剤師も作成に加わり、病気と食生活の話を織り交ぜた内容となっております。2010年8月より3ヶ月毎の発行となりました。ふたば壁新聞をはじめ、情報紙は店内に掲示しているほか、患者様が投薬までの待ち時間に手にとって頂けるように配布コーナーを設置しております。

ふたば壁新聞

VOL. 52
2014. 8. 1

編集・発行 ふたば薬局

<http://www.futaba-ph.co.jp/> (e'サタ'発行)



脂質異常症とは？

血液中の**LDLコレステロール**（悪玉コレステロール）や**トリグリセリド**（中性脂肪）が多すぎたり、**HDLコレステロール**（善玉コレステロール）が少なくなる病気で、遺伝や他の病気が原因でない脂質異常症は、食べ過ぎや運動不足などが原因となり発症します。



【なぜ治療が必要なの？】 脂質異常症の患者さんが自覚症状を感じることはほとんどありませんが、LDLコレステロール値やトリグリセリド値が高かったり、HDLコレステロール値が低かったりすると、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞などの合併症が起こりやすくなります。しかし、脂質の値を適正に調節することによって、合併症を予防できることがさまざまな研究から分かっています。脂質異常症と診断された場合には、自覚症状がなくても、医師の指示に従って

【治療の種類】

脂質異常症の治療の基本は食事療法と運動療法であり、長く継続していく必要があります。食事療法と運動療法で脂質が改善しない時や、すでに動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞などの発作を起こしている場合などには早期に薬物療法が行われます。



【薬物療法】

脂質異常症の薬には、主にLDLコレステロールを下げる薬や、トリグリセリドを下げる薬があり、医師は患者さんそれぞれに適した薬を処方します。薬を服用しても、脂質管理目標値まで下がらない場合には、薬の変更や増量が検討され、数種類の薬を併用して服用することもあります。薬の効果をきちんと出すために、また副作用を防ぐためにも、医師、薬剤師の指示通りに服用することが大切です。薬の効果や、副作用がな



脂質異常症は、**食事療法**、**運動療法**、**薬の服用**によって、血液中の脂質の値を適切な範囲にコントロールすることが必要です。定期的に病院・診療所を受診し、医師の指導に従って治療に取り組み、血液中の脂質の値を適正な範囲内に調節し、その値を保っていくことは十分に可能です。また食事療法や運動療法の効果が良ければ、薬の量を減らしたり、薬を中止できる場合もあります。コレステロールを上げないための食事内容や脂質異常症に対するお薬について、気になる点がございましたら、ふたば薬局の薬剤師や栄養士にご相談下さい。



食生活で改善！脂質異常症

コレステロールと聞くと、悪いもの、要らないものと思いませんか？コレステロールには様々な役割があり、人体を構成する細胞を包む成分、食事により摂取された脂を腸内にて分解するための胆汁の元となる胆汁酸の主成分、様々なホルモンの主成分、脳神経繊維を保護する役割のある神経鞘の成分、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きなどがあり、人体に必要不可欠なものなのです。しかし近年、食生活の乱れや、食生活が豊かになり、知らず知らずのうちに食の欧米化が進んでいます。そのためカロリーや動物性脂肪分の取り過ぎ、飲酒など食事から摂るコレステロールが多すぎてしまい、脂質異常症と診断されている人が増加しています。悪玉コレステロールや中性脂肪が多く、血液がドロドロになっている状態を放置してしまえば、血管を詰まらせる原因になり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の原因にもなります。食事で改善でき



【体にいい脂を摂ろう！】

食事の脂質の主な成分は脂肪酸という物質です。脂肪酸には、悪玉コレステロールを上昇させる**質の悪い脂肪酸（飽和脂肪酸）**と、逆に悪玉コレステロールを軽度低下させる作用のある**質の良い脂肪酸（多価不飽和脂肪酸）**があります。いずれも過剰摂取はカロリーオーバーになるので、注意が必要です。できるだけ質の悪い脂肪は控え、質の良い脂肪を摂取して、脂質異常症をより改善させる食事になるよう工夫して

質の良い脂 が含まれる食品	質の悪い脂 が含まれる食品
オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、青魚（イワシ、サバ、アジなど）、くるみ、アーモンド、油揚げ	バター、マーガリン、ラード、脂身の多い肉、鶏皮、ベーコン、アイスクリーム、生クリーム、チーズ、チョコレート等

【コレステロールを減らした食事を心がけよう！】

大豆製品 きのこと野菜 海藻

コレステロールを下げる食品

くだもの 青魚 植物油

卵 マヨネーズ うなぎ

コレステロールを多く含む食品

魚卵 洋菓子 パター

卵黄 脂身の多い肉

コレステロールを上げる食品

チーズ等 ポテト チョコレート

卵は1日1個以内とし、内臓なども丸ごと食べられる魚介類などはコレステロールが多く含まれているので注意しましょう。LDLコレステロールを下げてくれるサバ、イワシ、アジなどの青魚や、海藻類やきのこ類、豆類や根菜などに特に多く含まれている食物繊維は積極的に摂取しましょう。コレステロールを意識した食材選びを心がけましょう！

◆もっと知りたい！栄養のはなし

患者様から、投薬時などにビタミンなどの栄養素が、どんな食材に含まれているのかという質問を多く頂き、1つの栄養素をテーマにした情報紙を作成することとなり、2009年6月号より2ヶ月毎の発行が開始しました。2011年の4月号より3ヶ月毎の発行となっております。栄養成分のはたらきや特徴、季節ごとに多く含まれる食材の紹介や、その食材を使用したお子様・ご高齢の方向けのレシピを提案しています。季節の台所同様に、食材や調味料は身近なものを使用し、わかりやすく表現することや、写真やイラストの挿入、文字の色使いに配慮し、明るい紙面作りを心がけています。

もっと知りたい！

栄養のはなし

Vol.5

2010.2.15

編集・発行 ふたば薬局

ミネラルを知ろう！

鉄

1日の摂取基準

成人男子 7.5mg
成人女子 10.5mg

はたらき

酸素の運搬、細胞への酸素のとり込み、酵素の成分

不足したとき

鉄欠乏性貧血（頭痛、動悸、食欲不振など）

摂りすぎたとき

鉄沈着症、幼児は急性中毒
※通常の食生活では心配ありません。



鉄とは… 肉・魚などの動物性食品に含まれる『ヘム鉄』と野菜・海藻・大豆などの植物性食品に含まれる『非ヘム鉄』があります。『ヘム鉄』の方が体内によく吸収されます。

豚レバー
13mg



乾燥ひじき
55mg



卵黄
6mg



これら以外で、がんもどき(3.6mg)、納豆(3.3mg)、粉ココア(14mg)など多く含まれています。

※食材 100g中の含有量を表示しています。

旬の食材から鉄分を摂ろう！

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。

※下記は一例です。種類により鉄分の含有量には差があります。

春～Spring～

菜の花 1.7mg



枝豆 2.5mg



夏～Summer～

あゆ 5.5mg



しじみ 5.3mg

秋～Autumn～

いわし 4.4mg



さば 1.6mg

冬～Winter～

みず菜 2.0mg



あさり 3.8mg



◆季節の台所

「ふたば壁新聞」の中で紹介していた、食材やレシピを紹介するコーナーを独立させ、さらに詳しく充実した内容にするために作成が始まりました。2008年4月号より、毎月発行しておりましたが、2010年10月号より2ヶ月毎の発行となりました。毎回、旬の野菜や魚などの食材を1つ取り上げて、食材に含まれる栄養成分や、食材の選び方、調理の仕方や保存方法、豆知識などを紹介しています。食材を使った料理のレシピのコーナーは毎回好評を頂いており、「作ってみましたよ」また、「この食材にはこんな調理法もあるよ」などのご感想を頂くこともあります。食材や調味料は身近なものを使用するようにし、作り方もわかりやすく、簡単な表現でお伝え出来るよう心がけています。

季節の台所



VOL. 54
2014. 7. 1
編集・発行
ふたば薬局

今月のテーマは みょうが(茗荷) です !!

みょうがは、ショウガ科ショウガ属の植物です。赤紫色のきれいな色合いをしたみょうがは、特有の香りとほのかな苦味、そしてシャキシャキとした食感の香味野菜です。独特な強い風味をいかして、薬味としてはもちろん、酢の物、天ぷら、味噌汁の具、漬物などさまざまな味わいを楽しむことのできる食材です。旬は6月～10月頃です。

みょうがの栄養

みょうがには、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどが含まれていますが、全体の90%以上が水分とされています。みょうがの香りは主に α -ピネン^{アピ}という成分によるものです。 α -ピネンには、神経の興奮を抑えストレスを緩和したり、血行を良くして体を温めるほか、食欲増進や消化促進などの効果があるとされています。また、みょうがの赤紫色の成分であるアントシアニンには、目の健康維持をサポートし、活性酸素を除去する働きもあるそうです。

選び方のポイント

- ふくらりとふくらみがあって、身が締まっており、紅色が鮮やかでツヤがあるものが良いでしょう。



保存のポイント

- 乾燥すると香りが失われてしまうため、濡らせたキッチンペーパーなどに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存し、3～4日で使い切るようにしましょう。長期保存をする場合は、よく洗った水気を拭き取ったあと、丸ごと、もしくは刻んで冷凍保存も可能です。

おいしいごはん!

みょうがの味噌肉巻き

材料(4人分)

みょうが…2本 豚薄切り肉…4枚 おろしにんにく…少々

【調味料】しおこしょう…少々 酒…小さじ1

【合わせ調味料】味噌…大さじ1 みりん…小さじ1

おろし生薑…少々 サラダ油…適量 しょうゆ…少々

- ① みょうがは縦半分に切り、さらに千切りにする。
- ② 豚肉は【調味料】で下味を付け、おろしにんにくを肉の片面にぬっておく。さらに【合わせ調味料】をぬる。
- ③ ②の端に、①のみょうがの千切り1/2本分をのせて巻いていく。
- ④ 油を熱したフライパンで全体に焦げ目がつくまで焼いたら、しょうゆをさっと拭きかけて、香りを立たせる。一度皿に移して、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ⑤ そのまま、または食べやすく2等分に切り分けて、器に盛り付け出来上がり。



みょうが独特の香りや苦味が気にならず、みょうがが苦手なお子様でも、食べやすい一品です!



みょうがが家紋に使われているのをご存知でしょうか? これは茗荷(みょうが)と、知らぬうちに使う神仏の加護に通じるという意味の冥加(みょうが)にかけ、縁起をかついでいるそうです。みょうががモチーフとされる家紋は70種類ほどあるそうです。(右の家紋は、茹きみょうがと呼ばれる家紋)



※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

目的

当薬局は、「ふたば壁新聞」、「栄養のはなし」、「季節の台所」と称した3種類のオリジナル情報紙を、当薬局の栄養士が中心となって編集し、定期的に発行している。

「ふたば壁新聞」（3か月毎発行）は、季節特有の疾患情報とそれに対する食事・栄養情報を取り入れた情報紙で、初版が2005年3月と最も古く、2007年12月から、薬剤師と栄養士とで共同作成している。また、「栄養のはなし」（3か月毎発行）は、栄養成分の各論を中心に解説し、食品中の当該栄養成分含有量等の栄養情報を提示した情報紙で、「季節の台所」（2か月毎発行）は、旬の食材や食に関する話題を取り上げた情報紙で、それぞれ調理レシピを提案している。これらは、発行当初から薬局店舗内やホームページ上で無料配布していたが、利用状況や要望について調査した経験はない。

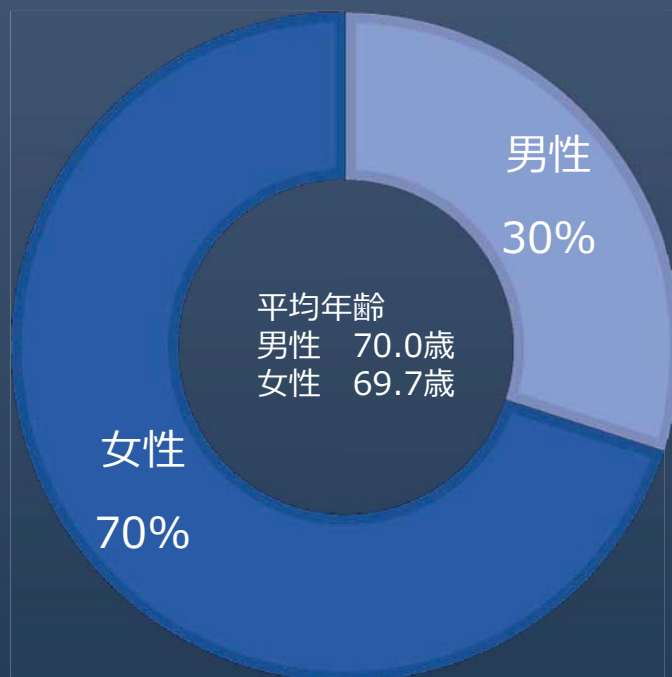
そこで、各情報紙の更なる充実化を目的として、来局患者を対象に利用状況を調査した。また、ふたば薬局全店（4店舗）における発行部数を調査した。

アンケート対象患者の割合と年齢

各情報紙の利用状況等を調査するため、来局患者を無作為抽出し、アンケート調査を実施した。

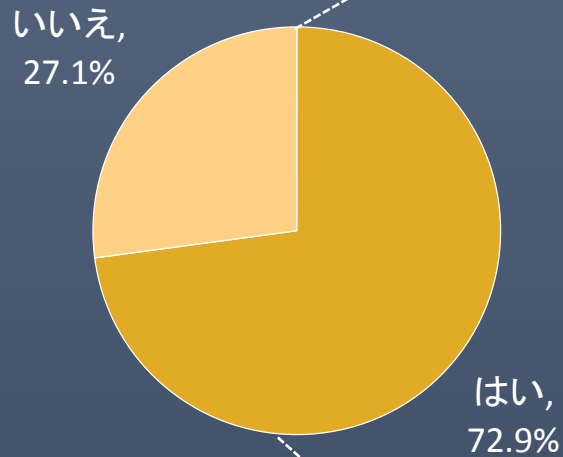
アンケートの質問内容は、利用状況、文字の量や見やすさ、ホームページからのダウンロード状況、今後取り上げてほしい内容等、7項目とした。

n=70

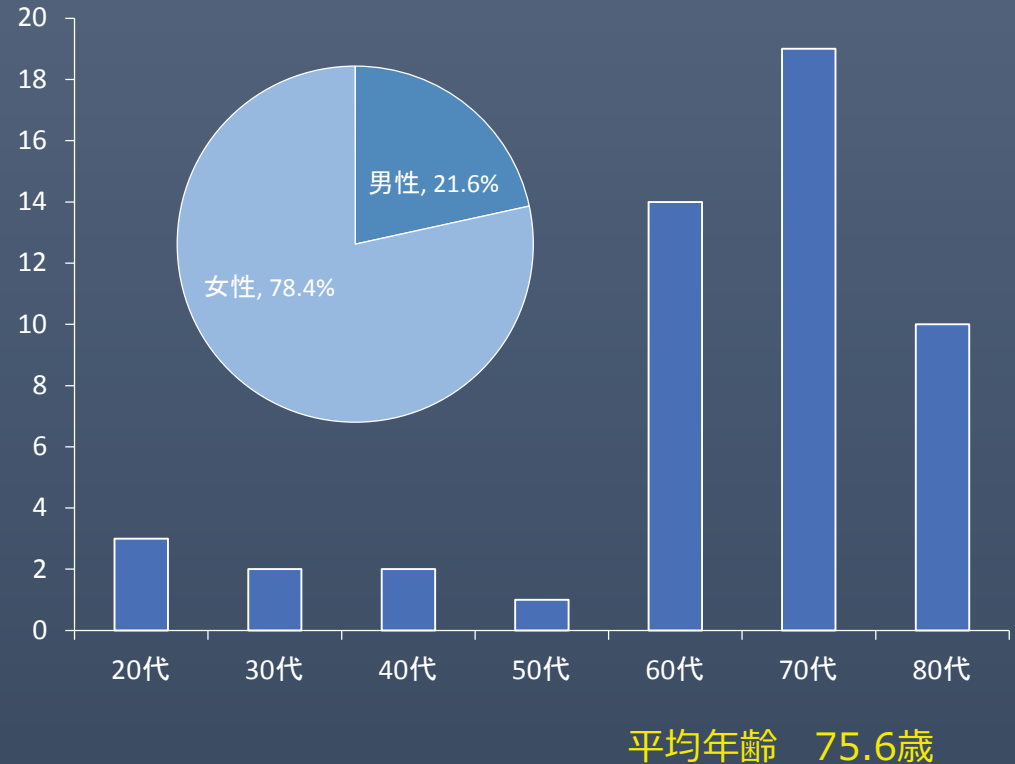


女性の割合が高かった。平均年齢は男女でほとんど変わらなかった。

Q1.ふたば薬局で作成している情報紙をご覧になったことはありますか？



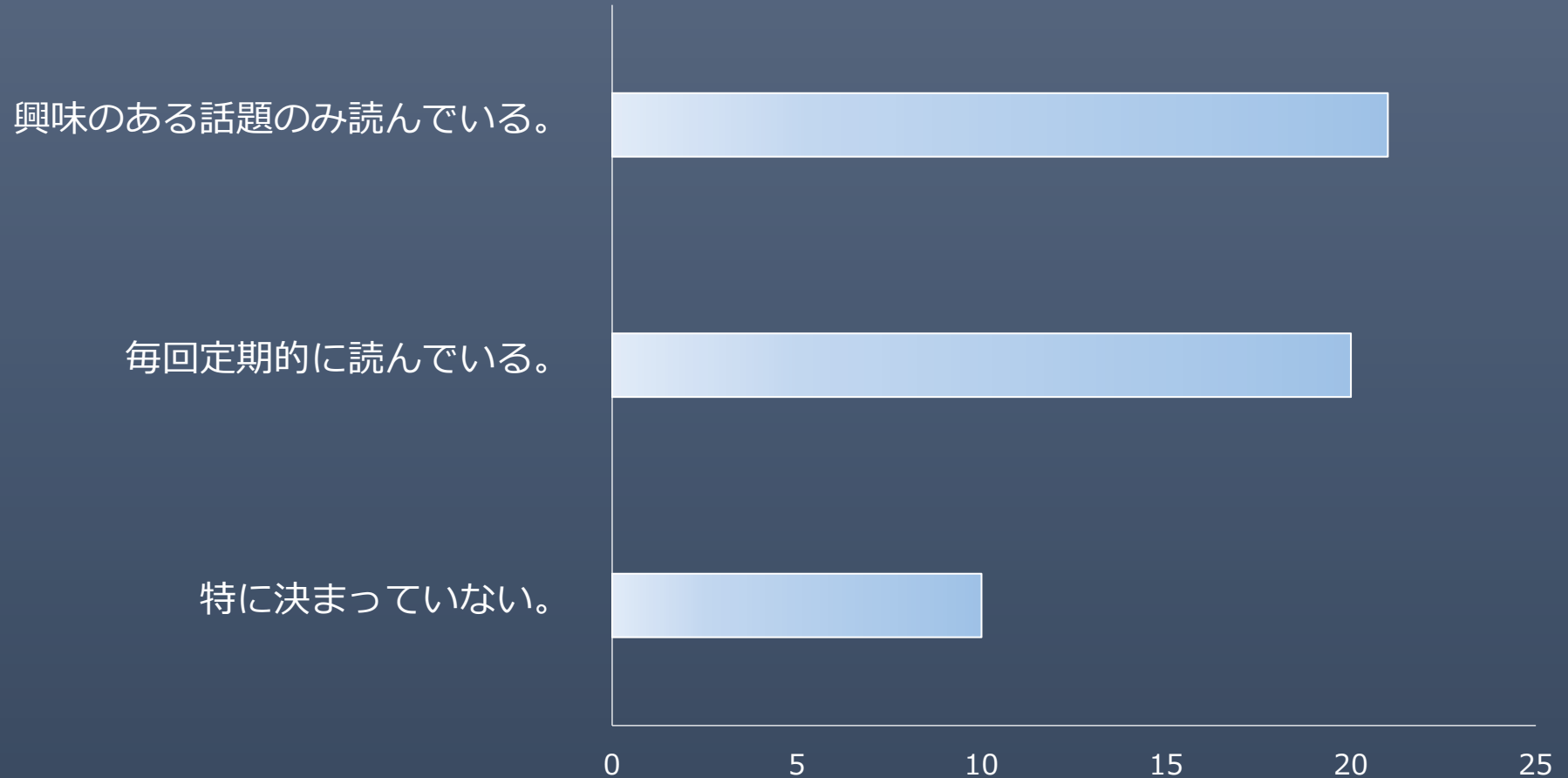
情報紙を見たことがある患者の性別と年代



情報紙を見たことがある患者の方が多かった。その割合は、男性、女性でそれぞれ21.6%,78.4%であった。また、平均年齢は、75.6歳であった。

Q2.定期的に読んでいますか？

n=51

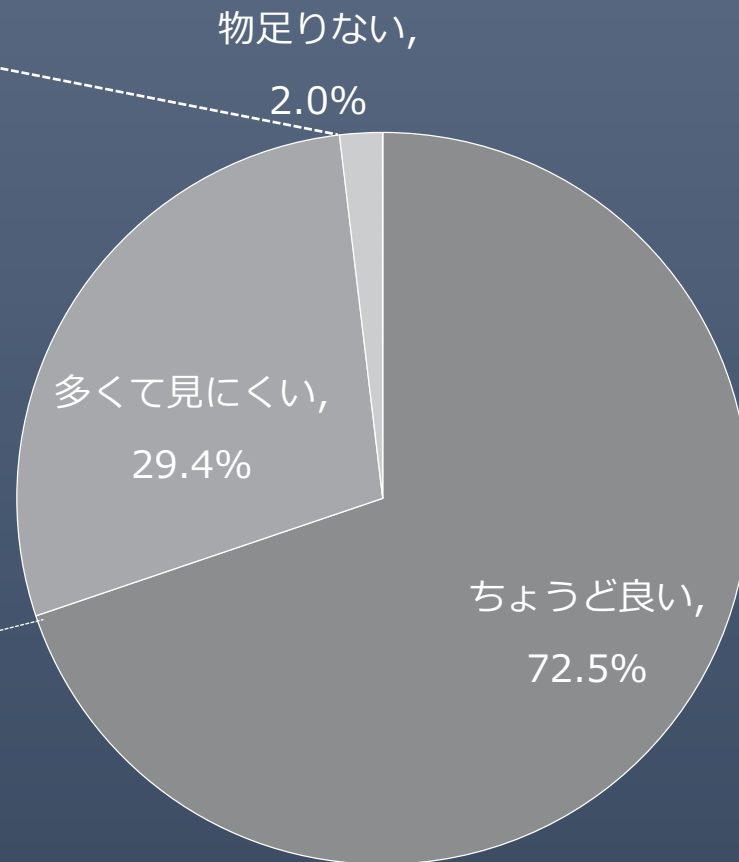


興味のある話題のみ読んでいる患者と毎回定期的に読んでいる患者の割合が高かった。

Q3.文字の量や見やすさはいかがですか？

多くて見にくいと回答した
年代の割合

60代	35.7%
70代	26.3%
80代	10.0%

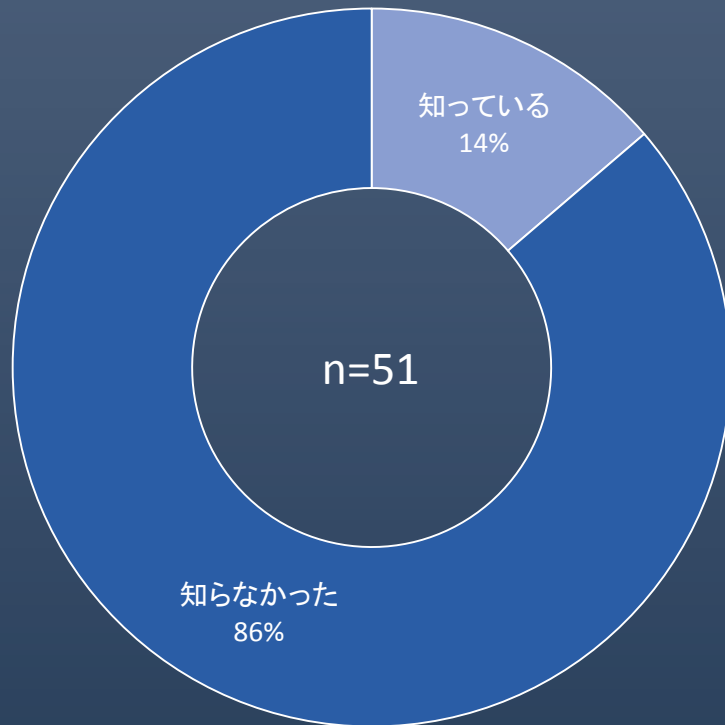


文字の量や見やすさはちょうど良いと答えた人が多かった。しかし、文字の量が多くて見にくいと答えた人もいたので文字の大きさも考える必要があると思う。

※現在の文字フォント：10

Q4.ホームページからダウンロードができることを知っていましたか？
Q5.ホームページからダウンロードしたことはありますか？

平均年齢 56.3歳



情報紙をダウンロードしたことがある患者はいなかった。

平均年齢 70.7歳

ダウンロードができることを知っていた患者の平均年齢（56.3歳）は、知らなかった患者の平均年齢（70.7歳）より若かった。
ダウンロードの認知に関しては、年齢が影響していると考えられる。

ふたば薬局ホームページ



ホーム 会社案内 店舗紹介 学会情報 採用情報 リンク集

あなたにとって安心の薬局、
気軽に相談できる薬局を心がけています。

最新情報

- 2014年08月25日 **当番区情報** 当番医情報のページを更新しました。
- 2014年08月01日 **ふたば壁新聞** ふたば壁新聞のページを更新しました。
- 2014年07月01日 **季節の台所** 季節の台所のページを更新しました。
- 2014年06月15日 **リーフレット** オリジナルリーフレットのページを更新しました。
- 2014年05月13日 **お知らせ** お薬手帳を薬局窓口にお出しください！

▶一覧を見る

お知らせ

お薬手帳を薬局窓口にお出しください！

お薬手帳のメリットとは？
(福島県薬剤師会ホームページより)
お薬手帳を受付窓口へお出しください！[PDFファイル:396KB]

店舗紹介

北五老内店



藤田店



笹谷店



保原店



ホーム 会社案内 店舗紹介 学会情報 採用情報 リンク集

ふたば壁新聞

並び替え

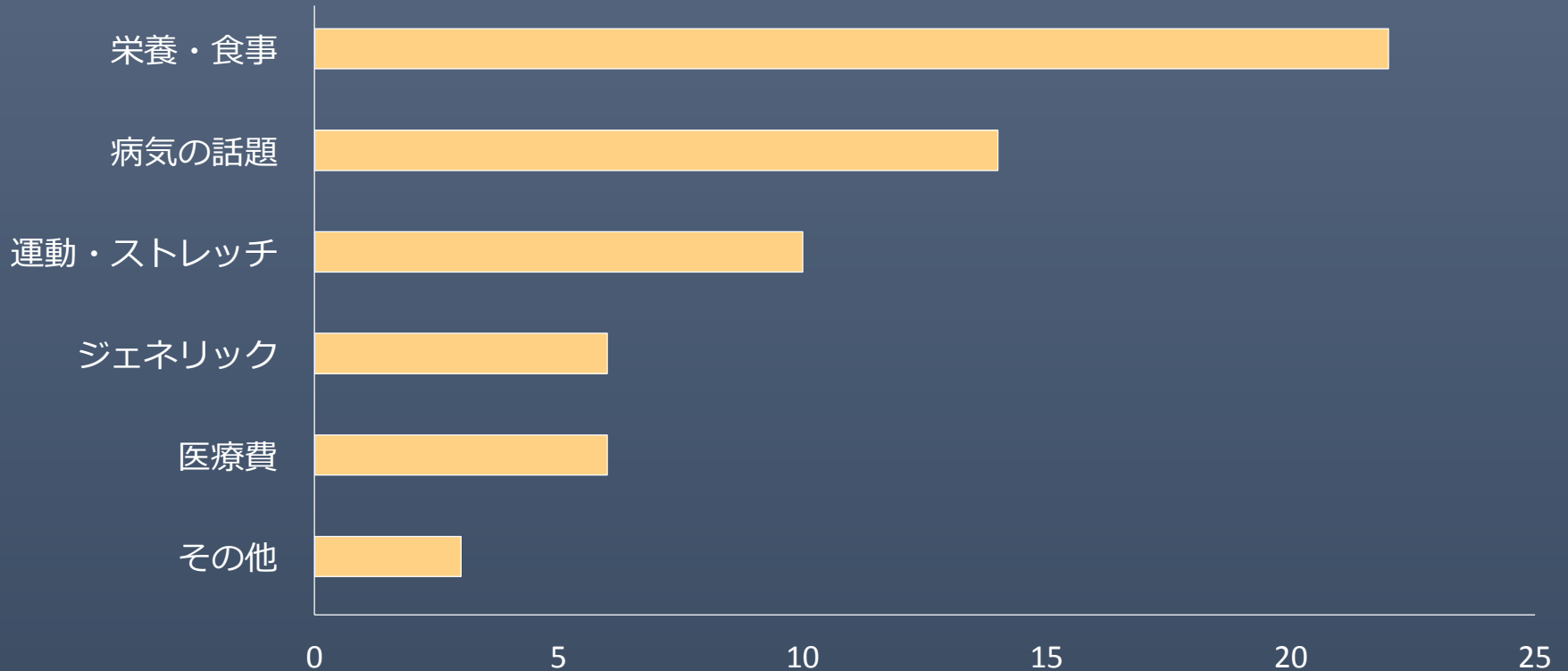
ふたば薬局各店に常駐している栄養士の職能を活かせる場を作りたい、患者様に食に関する情報を提供したいという考えから、2005年3月号より2ヶ月毎で発行が開始しました。2007年12月号からは、薬剤師も作成に加わり、病状と食生活の話を織り交ぜた内容となっております。2010年8月号より3ヶ月毎の発行となりました。
ふたば壁新聞をはじめ、情報紙は店内に掲示しているほか、患者様が投薬までの待ち時間に手にとって頂けるように配布コーナーを設置しております。

※画像をクリックするとPDFファイルでご覧いただけます。

- | | | | |
|--|--|--|---|
| Vol.52 脂質異常症について
2014年8月1日発行
[PDFファイル:428KB] | Vol.51 逆流性食道炎について
2014年5月1日発行
[PDFファイル:258KB] | Vol.50 冷え症(血行障害)について
2014年2月1日発行
[PDFファイル:277KB] | Vol.49 乾燥性湿疹について
2013年11月1日発行
[PDFファイル:295KB] |
| Vol.48 片頭痛について
2013年8月1日発行
[PDFファイル:365KB] | Vol.47 眼精疲労について
2013年5月1日発行
[PDFファイル:410KB] | Vol.46 ビロリ菌について
2013年2月1日発行
[PDFファイル:366KB] | Vol.45 胃腸炎について
2012年11月1日発行
[PDFファイル:546KB] |
| Vol.44 尿路結石について
2012年8月1日発行
[PDFファイル:448KB] | Vol.43 睡眠薬との上手な付き合い方
2012年5月1日発行
[PDFファイル:673KB] | Vol.42 骨粗鬆症について
2012年2月1日発行
[PDFファイル:573KB] | Vol.41 インフルエンザについて
2011年11月1日発行
[PDFファイル:454KB] |
| Vol.40 熱中症について
2011年7月1日発行
[PDFファイル:620KB] | Vol.39 痛風について
2011年5月1日発行
[PDFファイル:648KB] | Vol.38 生活習慣病について
2011年2月1日発行
[PDFファイル:450KB] | Vol.37 口内炎について
2010年11月1日発行
[PDFファイル:514KB] |

Q6.今後取り上げてほしい内容がありますか？（複数回答）

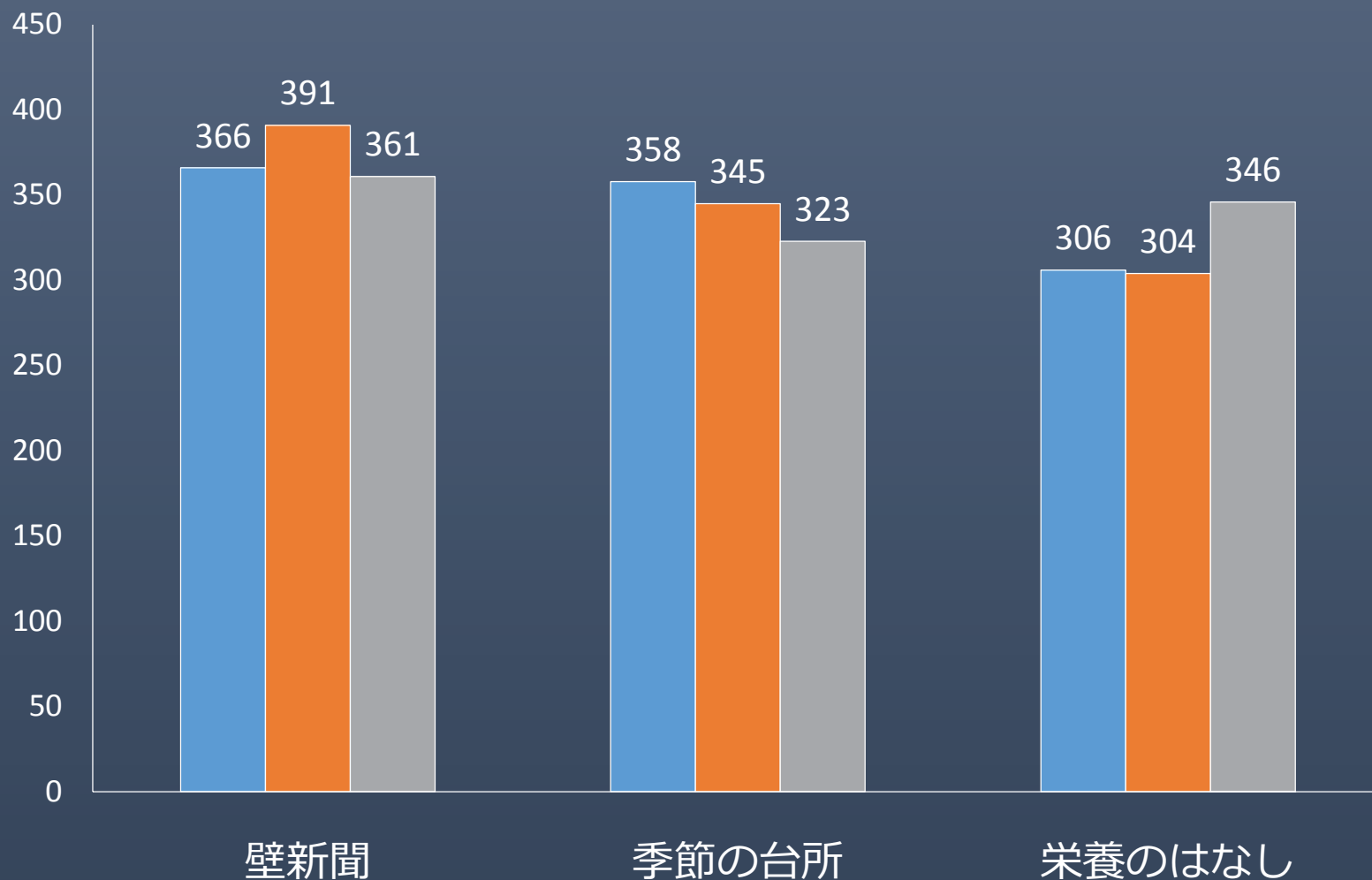
n=51



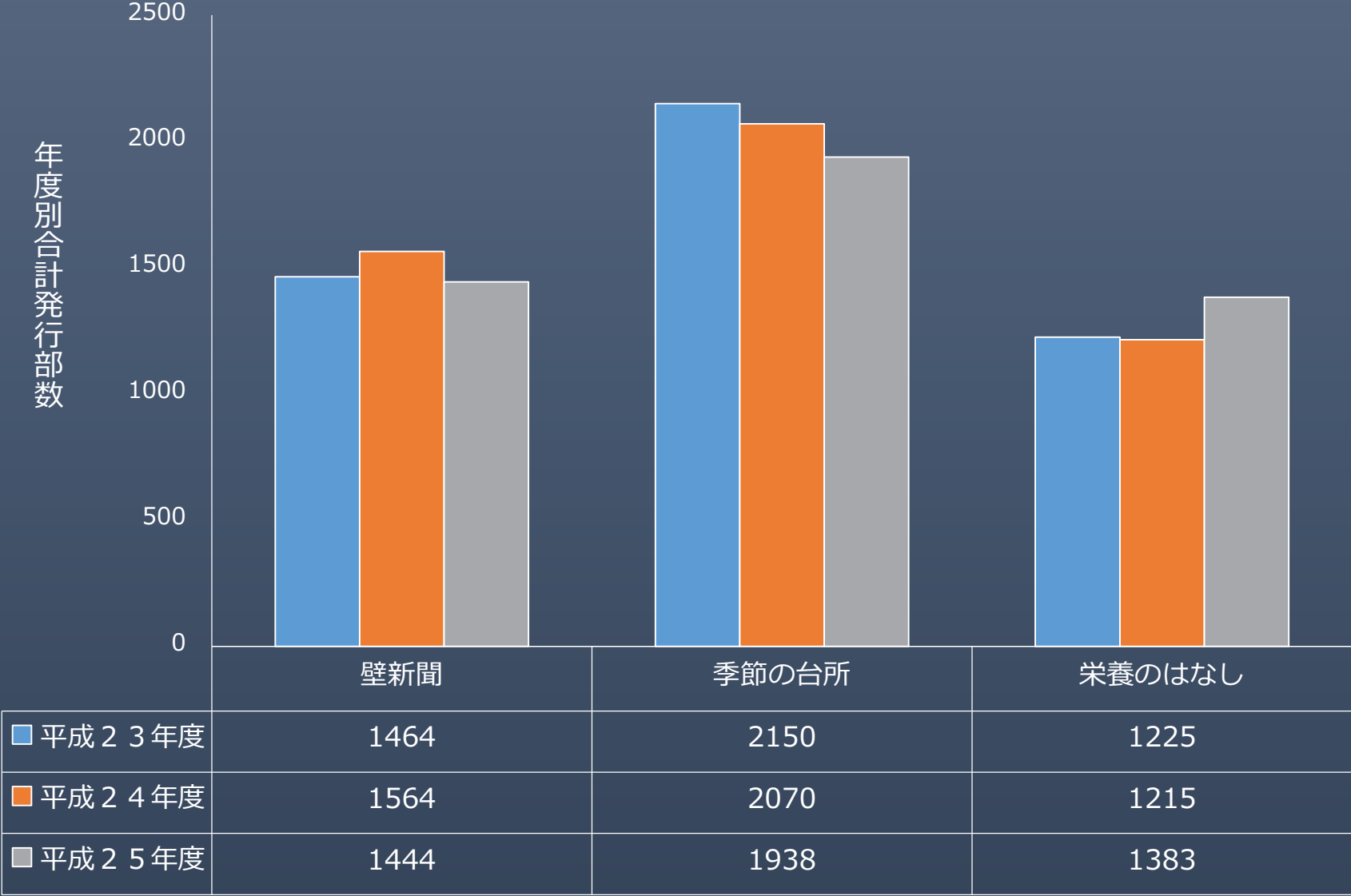
栄養・食事を取り上げてほしいという要望が多かった。その他の内容としては、体に気をつけること全般、睡眠、血圧の変動について基本的なことであった。

ふたば薬局における情報紙の年度別発行部数

■ 平成23年度 ■ 平成24年度 ■ 平成25年度



ふたば薬局全店舗における各情報紙の年度別合計発行部数



ふたば壁新聞発行部数ランキング

順位	発行号（期間）		合計発行枚数	内容
1	平成24年11月号（11～1月）	VOL.45	500	胃腸炎
2	平成23年11月号（11～1月）	VOL.41	396	インフルエンザ
3	平成25年11月号（11～1月）	VOL.49	396	乾燥性湿疹
4	平成25年8月号（8～10月）	VOL.48	389	片頭痛
5	平成24年8月号（8～10月）	VOL.44	384	尿路結石
6	平成23年8月号（8～10月）	VOL.40	378	熱中症
7	平成23年5月号（5～7月）	VOL.39	360	痛風
8	平成25年5月号（5～7月）	VOL.47	346	眼精疲労
9	平成24年5月号（5～7月）	VOL.43	340	睡眠薬との上手な付き合い方
10	平成25年2月号（2～4月）	VOL.46	340	ピロリ菌
11	平成24年2月号（2～4月）	VOL.42	330	骨粗鬆症
12	平成26年2月号（2～4月）	VOL.50	313	冷え症（血行障害）

情報紙の店舗内レイアウト



考察

今回のアンケート調査結果から、利用者のニーズを精査し、更に充実した話題を取り上げ、価値のある情報紙を継続的に発行していきたい。

今後は、情報紙が利用者と薬局を繋ぐコミュニケーションツールとなることを想定し、来局患者のみならず、地域における情報媒体としての利用拡大に向けて、啓発していきたいと考えている。