



5月31日は、『世界禁煙デー』です！

『世界禁煙デー』は、WHO(世界保健機関)が1988年に決めました。また、日本では5月31日～6月6日の1週間を『禁煙週間』とし、禁煙啓発のためのポスター張り出しなどのたばこ対策に関する取り組みを行っています。たばこは、がんや脳卒中の要因ともなり、受動喫煙では妊婦などの喫煙することが望ましくない方にも影響を及ぼすと言われています。たばこを吸っている方だけでなく、周りの人にも下記の病気を発症させるリスクがあるということを、今回のコラムで再確認しましょう！

たばこが原因で発症する病気まとめ

○がん(一部)

肺がん

口腔・咽頭がん

肝臓がん

鼻腔・副鼻腔がん

胃がん

子宮頸がん

○その他の疾患

脳卒中

虚血性心疾患

歯周病

腹部大動脈瘤

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

・厚生労働省 eヘルスネット 喫煙者本人の健康影響

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-002.html>)を加工して作成

取り組み紹介！！

【認知症サポーター養成講座 in イオンモール桑名】

R6.2/9(金) イオンモール桑名にて認知症サポーター養成講座を開催しました。

“認知症であっても安心して利用できる店舗づくりを行いたい”と、イオンモール桑名より要望があり、従業員を対象とした認知症サポーター養成講座を実施することになりました。今回の講座を受け、「講座で得た知識を生かして、お客様と接していきたい」といった、認知症を持つお客様を支えたいという思いが伝わる感想をいくつかいただきました。誰もが安心して暮らせる地域に一步近づいたのではないのでしょうか。

【オレンジカフェを開催 in 多度すこやかセンター】

R6.2/15(木) 多度すこやかセンターにてオレンジカフェを開催しました。今回は、18名の方にお越しいただき、実際に認知症と診断された方、認知症の親を介護してきた家族の方のご参加もありました。

認知症の当事者や家族介護者の方を中心に、周囲のサポート方法や関わり方について実体験を交えて話し合っていました。オレンジカフェは、“認知症について学べる場”となっておりますので、ぜひお気軽にご参加ください！



↑ 認知症サポーター養成講座
in イオンモール桑名(R6.2/9)



↑ オレンジカフェ
in 多度すこやかセンター(R6.2/15)

このまちの『薬剤師さん』！

こんにちは。シモザト薬局 桑名店です。四日市にて創業し、73 年。ご縁ありまして、星見ヶ丘に桑名店を開局させて頂き、はや 17 年になります。昨年、星見ヶ丘 3 丁目の中で移転致しました。今後ともお役に立てますよう、頑張っていく所存でございます。これを書いている時点では、コロナも散発的となり、社会活動がほぼ正常に戻り嬉しく思います。反面、本年は元旦から地震もあり、何かと考えるところが多くございます。

「マイナンバーカード」、最近では、窓口で提示して頂く事も多くなりました。ご自身でスマホにかざせば、医療情報の履歴が確認できます。マイナンバーに対する是非はさておき、災害が発生した場合に限り、「オンライン資格確認等システム」さえ動いていれば、病院・薬局のシステム自体がダウンしても、さらに普段は必要なカードが手許に無くとも、氏名・生年月日等を告げる事により、診療、薬剤の履歴がわかるそうです。電源、通信網が仮に動いているとすれば、診察の助けとなることは確かでしょう。

転じて、薬局はどうでしょうか。残念ながら物流が途切れた状態では、平常のようなご要望にお応えする事は不可能な気がします。どうしても、薬という「モノ」が必要な業務です。診察して頂けても、薬がない。ましてや普段取扱っていない薬は、非日常においては尚のことあるはずもなく、苦しい状況となります。

そこで思うのですが、普段から、大事なお薬は、できるだけ近所の薬局で作ってもらわれたらいいがでしょう。そうすれば、稀な薬であったとしても、常備されていると思います。家の近くに、ご自分の薬箱があると思えば、安心ではないでしょうか。馴染みの薬局であれば、「いつものアレ」でわかるという利点もあります。

○シモザト薬局 桑名店

住所：桑名市星見ヶ丘3-901

電話：0594-33-2874



(シモザト薬局 桑名店)

編集者コノコノ話



編集者は夏に収穫できる野菜の中でナスが一番好きで、特に「ナスの油炒め」をよく作ります。油で炒めるだけの簡単な料理なのに、とても美味しいのが魅力と感じています。

そんなナスですが、野菜室にしまっていると、いつのまにか萎れていることはありませんか？ナスの保存方法で、2、3本ずつキッチンペーパーで包んでから冷蔵庫に入れる方法があります。また、丸ごと冷凍用の保存袋に入れて冷凍庫へ入れると、2か月ほど保存することもできます。

この方法は、トマトやピーマン、オクラといった夏野菜でも可能だそうです。ご自身で育てた野菜や、人から頂いたものなど、長期間保存できる方法を実施し、食品ロスの削減を行ってみませんか？

By ナス好きの編集者

北部西地域包括支援センター 福祉なんでも相談センター

福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。お気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

受付場所：多度すこやかセンター

開所日時：月～金曜日 8:30～17:15

(祝日除く)

電 話：0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

受付場所：光精工コミュニティプラザ

開所日時：火～日曜日 9:00～17:00

(月曜日が祝日の場合は開所)

電 話：0594-41-2114