

2015/2/8

# 設立10周年記念公開フェア 設営

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

戦災復興記念館の地下ホールについては利用経験があり、設営の勝手が分っていた。その経験を活かし、皆さんの意見を取り入れて会場レイアウトを詳しく設定できたこと、事前確認などがスムーズにできたことが良い設営に結びついたと考えている。当日はパネル設置がポイントになると考え、それにかかる時間が気になっていたが、大勢のスタッフの手際の良さで、パネル設置、舞台設置、演題垂れ幕や客席も予定より早めに設営が完了した。また、タペストリーを用いた薬局表現には少し心配はあったが、当日は薬局らしいアピールも十分にできた。

参加者の流れについては、薬局を受付入り口の一番目立つところに設置したので、奥に設置したパネル展示が気になった。しかし、テーブルに置いた配布資料などがほとんど無くなったので多くの方に立ち寄っていただいたようである。また、講演では一列増した客席も満席になり、盛況だったので良い結果であった。ただし、昼の時間帯、講演終了時の参加者の動向をもう少し考慮する必要があった。終了時にはパネルの解体、撤収もとてもスムーズで無事に終了することができた。



2015/2/8

## 設立10周年記念公開フェア 受付

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

開場直前の資料やお土産袋の準備などが慌ただしく始まったが、協カスタッフの手早い作業で準備完了。開場前から訪れたお客様にもスムーズに対応出来た。同じブースで「アンケートチーム」の準備作業もおこなったので、配布物などで多少の混乱があったようだ。事前の打ち合わせと情報伝達に工夫が必要だった。



2015/2/8

# 設立10周年記念公開フェア 記念講演

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

セルフメディケーションのための「医薬品・食品情報とのつきあい方」

NPO法人ふあるま・ねっと・みやぎ  
理事長 戸田紘子



10年ほど前、健康食品の広告が氾濫し健康被害が懸念される状況にあった。薬剤師として正しい情報を伝える必要を感じNPO法人を設立した。その後一時的に規制が厳しく広告も少なくなったが、規制緩和により食品の機能性表示が認められることを先取りして、最近また広告が目にあふようになった。健康被害を防ぐため正しい情報提供が一層必要とされる。医療費抑制のためにセルフメディケーションが推奨されるようになり軽度の体調不良時に用いるOTC薬(市販薬)の情報も重要になってきた。OTC薬の使用にあたっては薬剤師などの専門家を上手に利用することが大切である。健康食品は加工・濃縮により自然の食品より濃度が高いことがあるので注意が必要である。テレビのCMでは有名人が登場して効果があることを暗示する。科学用語を多用して科学的に証明されたような錯覚を与える。コラーゲン、オルニチンを例に「すり替え」が行われていることを説明した。



2015/2/8

# 設立10周年記念公開フェア 特別講演

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール



すこやかに生きるこつ ~食事・禁煙・AED~  
とげぬき地蔵尊高岩寺住職・医師 来馬明規 師



循環器内科医でもある「医僧」、来馬明規(くるまあきのり)さんにより表題で講演があった。内科医の経験があり、目の前でタバコを吸う人がどんどんなくなっていく無力感を痛感し、僧侶も医師も生死を扱う仕事であるが、健康でより良く生きるために、タバコをやめるべきであるとする強い信念から、奇抜なパフォーマンス入りの講演であった。

説得力を出すために、自動体外式除細動器(AED)を手に持ち、禁煙マーク入りの法被を着用して、喫煙者は心筋梗塞や脳卒中、動脈硬化のリスクが高め、受動喫煙は他人も傷つけるとデータを挙げて説明があった。喫煙していた寺の僧侶の禁煙の成功事例の紹介もあった。

タバコは健康問題だけではなく、原料の葉タバコの大部分がアジアやアフリカで造られ、そこでは子供の労働・搾取・貧困・低教育・早死、そして森林破壊ももたらし、タバコは消費される前から人や地球を苦しめることから、喫煙は仏の道からはずれると言い切っておられた。

※来馬師は、東京から自らステーションワゴン車を駆って、無償で講演をお引き受けくださいました。

2015/2/8

# 設立10周年記念公開フェア 展示コーナー

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

ふあるま・ねっと・みやぎの10年間の歩みということで、様々な活動についての写真と活動が紹介された新聞記事などを展示した。また、「健康食品のうそ・ほんと」「情報の見方・聞き方・落とし穴」など、健康食品情報に関するポスターの展示も行った。展示とともに、これまでのふあるま・ねっと通信、「上手に使おう薬と食品」などの冊子や健康食品情報の資料などを自由に持ち帰られるよう配置した。展示された健康食品の情報をじっくり見ている方、資料を持ち帰る方もたくさんいらっしゃった。健康食品に関する情報には、多くの方が関心を持っていることがわかる。展示されたこれまでのイベントの写真や新聞記事などを見ると、10年間に様々な活動をしてきたことが思い出された。ふあるま・ねっと・みやぎのメンバーも10年前は若かったなど、写真を見て感慨も…。



2015/2/8

## 設立10周年記念公開フェア 模擬調剤

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

模擬処方箋で薬を授受する際に必要な情報や注意点について、ロールプレイング方式で展開し、普段は見えにくい薬剤師の仕事の意味や重要性を知ってもらった。医薬品の供給だけではなく、疑義照会や副作用発見・発現防止、後発医薬品の使用促進、服用管理と残薬対応、疾病予防・発症防止、在宅医療の薬剤師の業務についての理解が深まったことは、アンケート結果からも推察された。残薬調整や一般名処方について特に興味を持って質問してくれる方々が多く、処方せんを持って来店した患者を、禁煙コーナーや在宅コーナーへつなぐ事ができたのもよかったと思う。また、節約バッグ投薬カレンダー・血圧手帳・糖尿病手帳・お薬手帳等も展示し、説明をした。





# 設立10周年記念公開フェア OTC医薬品・健康食品等の模擬販売

2015/2/8

仙台市戦災復興記念館展示ホール

セルフメディケーションにける OTC 薬・健康食品の利用は重要であるが、処方薬との飲み合わせや自己判断の間違いなど問題点が多い。これらの問題点を消費者に伝えるよう、現場でしばしば見られる事例をもとに7本のシナリオを展開した。①かぜ薬の選択②糖尿病薬を服用中の人の鼻炎薬選択、③呼吸器疾患ではないと推測される人の咳への対応、④鎮痛剤による副作用回避と依存予防⑤水虫薬販売時における確認と受診推奨。⑥抗血液凝固薬を服薬している人の青汁大量購入時の確認事項。⑦肝機能改善のためウコン購入希望者に対する正しい情報提供と受診推奨。OTC薬や健康食品を購入する際の薬剤師の存在意義を理解してもらえた。



# 設立10周年記念公開フェア 健康、薬、健康食品等に関する相談

2015/2/8

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

相談ブースは随時受付とした。相談件数は11件あり、相談内容は「服薬している薬について」が多く、「飲み併せについて」が目立った。在宅の相談は無かった。

長時間占有の人がいて他の相談者が入れなかったため、臨時ブースを設けて対応したケースもあり、相談時間を区切ることや相談傾向収集も必要と感じた。担当者以外の方にも協力して頂いた。



2015/2/8

## 設立10周年記念公開フェア 健康指標の測定

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

薬局薬剤師が、測定結果からアドバイスできる項目として、血圧、骨密度、体組成、呼気中の一酸化炭素濃度測定、食品の塩分測定について、測定体験を実施した。

収縮血圧が160以上もあったので受診勧奨した場面もあった。血圧管理として自分で努力できることとして、みそ汁の塩分濃度を注意するようにと、0.9～1.5g/100mlの濃度のみの汁を試飲してその味を知ってもらった。すまし汁と比較したり確認したりした。

骨密度に関しては、成人予防協会の方に依頼した。年齢による骨密度の曲線と比較して、自分がどのあたりにいるかの目安を知ってもらった。骨密度を増やすための食事や運動法なども学んでもらった。

体組成計では体重、BMIばかりでなく、筋肉率、脂肪率、内臓脂肪のレベルもわかり、だいたいの目安を知ってもらい、筋肉が落ちないようにスクワットなどの運動指導を行った。年齢とともに筋肉がおちていくことは理解していたようである。

呼気中一酸化炭素濃度を測るスモーカーライザー体験者で熱心に禁煙相談されていた方もいた。



2015/2/8

# 設立10周年記念公開フェア アンケート調査

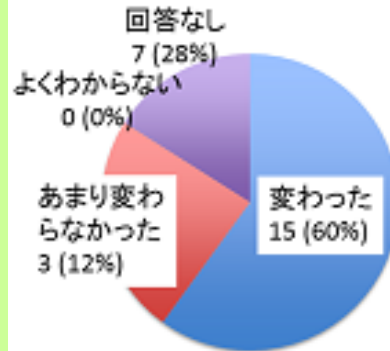
仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

## 「セルフメディケーションと薬局・薬剤師の役割」についてのアンケート調査

セルフメディケーションの概念が示されてから20年以上経過し、少子高齢化社会においてはその推進が欠かせないものとして周知・啓発に務めてきたが、未だ国民に浸透しているとは言いがたい。また、セルフメディケーション推進において大きな役割を果たすとされている薬局・薬剤師に対する認知も十分ではないと思われる。今回の事業目的「健康情報拠点薬局の普及啓発」の評価の一環として実施したアンケート調査の結果の一例を示す。

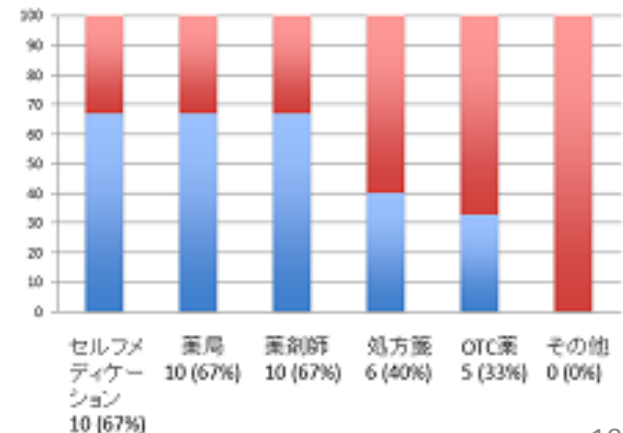
参加者94人(回収率88%)のアンケート調査結果から、セルフメディケーションと、セルフメディケーションにおける薬剤師の役割について理解を深めるきっかけになったことが推察された。参加者が健康などへの関心があるグループともみられるので、偏りはあるかもしれない。また、フェア参加前後の回答者は全体の1/4と少ないものではあったが、体験後に薬剤師、薬局、OTC薬などへの見方・認識が変わった事が認められた。このように、催しとして目に見える形で示していくことが県民への普及啓発には有効であると考えられる。

本日の催しに参加して、セルフメディケーション、薬局、薬剤師、処方せん、OTC薬などについての見方や考え方が変わりましたか？



### 変わった項目

変わったと回答した方のうち



2015/2/8

# 設立10周年記念公開フェア 会計・スタッフ管理など

仙台市戦災復興記念館  
展示ホール

## 会計・スタッフ管理

スタッフ登録していない方への日当、昼食をどうすべきか、悩んだが、昼食の取り方もスムーズで、評判がよかった。講師の名札(花)を準備しなかったことは残念でした。(鈴木)

以下の方から、ご祝儀やご寄付、お花をいただいた。(敬称略)

寄付：塩釜さふらん湯、石岡雅子、阿部清子、三塚雅子(以上祝儀)

佐藤晃、長谷川修、今井良子

お花：NPO 法人日本タバコフリー学会有志、内山頼子

## 撮影

会場内の写真撮影を横田倫子さん、ビデオ撮影を鈴木裕之さんをお願いして、貴重な記録を残すことが出来た。

## 運搬

使用資材の搬入、搬出を横田健志さん、横田倫子さんをお願いして、設営・撤収が順調に進められた。

## 事前準備

2日間に亘り、事務所での資材整理と搬出準備を神山順子さんにお手伝いいただいた。

皆様に心から感謝いたします。(戸田)