

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 10 月 23 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局松戸店
店舗住所	千葉県松戸市松戸1293-2 小川ビル1F
催事名	便秘に関する相談会
開催日	2021 年 9 月 13 日
催事内容	<p>1、目的 地域の方々の健康維持・増進のため。 松戸店店頭での相談も多くみられる、便秘に関する相談会を実施しました。</p> <p>2、内容 受付時、便秘に関する相談会開催の声掛けを行いました。 薬剤師による便秘についての相談を受け付けました。</p> <p>3、集客方法 当月チラシの掲示、店頭POPでの事前告知を行いました。 当日は、本日開催POPを設置し処方箋受付・投薬時にも目を引きやすくしました。</p> <p>4、開催の様子 9月13日、薬剤師による便秘に関する相談会を行いました。 便秘は年齢問わず抱えやすいお悩みの一つであり、店頭での栄養相談や、便秘薬等をお買い求めになる患者様も多くみられます。 特に年齢を重ねるにつれて、腸や胃の筋力低下、水分摂取量の低下などにより便秘症状が生じることが多くなりますが、処方薬や医薬品によるサポートに加え、食生活の改善が重要なポイントとなります。</p> <p>便秘でのご相談の中での聞き取りでは、極端に水分摂取の機会が少ない、食量が少ない、食物繊維の摂取量が少ないなど、意識することで改善できる状態にある方が多数であり、適切なアドバイスによって状況を変えられるきっかけを作ることができると考えます。実際に食物繊維についてのお話をする中で、「食物繊維といえば麦や全粒粉のようなイメージだった」「自分の水分の量は十分だと思っていた」などと驚かれる方も多く、投薬待ちの時間やエバシエリンなどの購入時、食事の面からのアドバイスをする意味は大きいと言えます。 今後も季節やニーズに合わせた商品、コーナーの展開や栄養相談など地域の方々の健康をサポートできる体制を継続し、地域全体の健康維持に努めます。</p>
活動写真	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; color: orange; font-weight: bold;">9/13 便秘の相談会を行います!</p> <p>薬剤師が便秘のお悩みにお答えします。 頑固な便秘にお悩みがありましたら是非、この機会にご相談ください！ お気軽にスタッフまでお声掛けください！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">●●● 便秘の予防と食事 ●●●</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>◎便秘の種類について</p> <p>①急性便秘 いつもと違う出来事に遭遇したり、旅行などで環境が変化したときに一時的に起こる便秘を「急性便秘」と言います。生活が元に戻り、原因がなくなると自然に治ります。</p> <p>②慢性便秘 慢性便秘にはさらに種類があります。繊維不足や朝食抜き、運動不足などの日常生活が原因となる「弛緩性便秘」とストレスや自律神経失調などが原因となる「けいれん性便秘」、大腸の腫瘍、炎症、癒着などが原因となる「疾患による便秘」があります。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>◎便秘から生まれる症状</p> <p>便秘をそのままにしておく... ①肩が凝る、お腹が張る、頭が重いなどの体の不調を来す。 ②肌荒れや吹き出物が出たり、お化粧のノリが悪くなる。 ③高血圧、肝臓病などの生活習慣病やがんの誘因になる。 などの弊害が現れる可能性があります。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">※けいれん性便秘の食事は例外です!!</p> <p>ここでの食生活のポイントは、一般的に見られる「弛緩性便秘」についてです。ストレスや自律神経失調による「けいれん性便秘」は①～③に述べる「弛緩性便秘」とは全く逆の食品選択が必要になります。食物繊維の多い食品や刺激性のある食品は避けるようにしてください。</p> </div> </div>