

# 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: 2023 年 4 月 28 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 沼南店
店舗住所	千葉県柏市大津ヶ丘4-25-5
催事名	心のもやもや相談会
開催日	2023 年 4 月 11 日 ~ 2023 年 4 月 11 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 「心のもやもや」についての素朴な疑問・質問への回答。</p> <p>3、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知 コーナー設置による関連商品の展示 当日の声かけ</p> <p>4、開催の様子 70歳代の女性が参加。 寝つきが悪いため悩んでいる。病院で相談するべきか、生活改善で対処できるのかを相談。</p> <p>相談者: 精神安定剤を普通の人が飲むとどうなりますか? 薬剤師: 病院で処方される精神安定剤を普通の人が飲んでしまうと、眠気やだるさ、倦怠感、ふらつきなどが起こる危険性があります。安易に服用はしないでください。 また市販薬の場合でも、睡眠改善や気持ちを落ち着かせるのための薬剤を服用することで、眠気やふらつき、集中力の低下などが起こることが考えられます。場合によっては、発疹、かゆみ、さらに重篤な副作用が起こる可能性もあります。 適正な量を適切なタイミングで服用し、注意事項は必ず守ってください。</p> <p>相談者: よく眠れるために生活で注意することはありますか? 薬剤師: 私たち人間は、24時間のサイクルで睡眠と覚醒を繰り返しています。これは、夜になると眠くなるメラトニンというホルモンが分泌され、朝になるとセロトニンが分泌されることでリズムができています。 しかし、ストレスや食生活の乱れ、不規則な生活をしているとホルモンのバランスが崩れてしまいます。朝はまず、太陽の光を浴びて体内時計を整えましょう。そしてバランスの取れた食事と、適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。</p> <p>薬剤師: 最近では市販薬でもリラックス作用や睡眠サポート作用を謳う商品が増えました。特に医療で用いる精神安定剤は、ベンゾジアゼピン系やアザピロン系、うつ病などではSSRIやSNRIという専門の薬剤が使われます。 一般薬として購入できるのは、これらとは全く違う薬剤です。情緒不安定やうつ病、不眠などは自分では判断することが難しい病気でもあります。 市販薬を上手に使うことはおすすめですが、一方で、市販薬では改善されない場合は、早めに専門医に相談してください。</p> <p>※薬剤師からの回答で「心のもやもや」への理解が深まり、大変納得した様子でした。 相談会実施により相談者の疑問解消と健康増進に繋げることが出来、地域医療に貢献できたと思われる。</p> <p>5、参加者人数 1名</p>
活動写真	