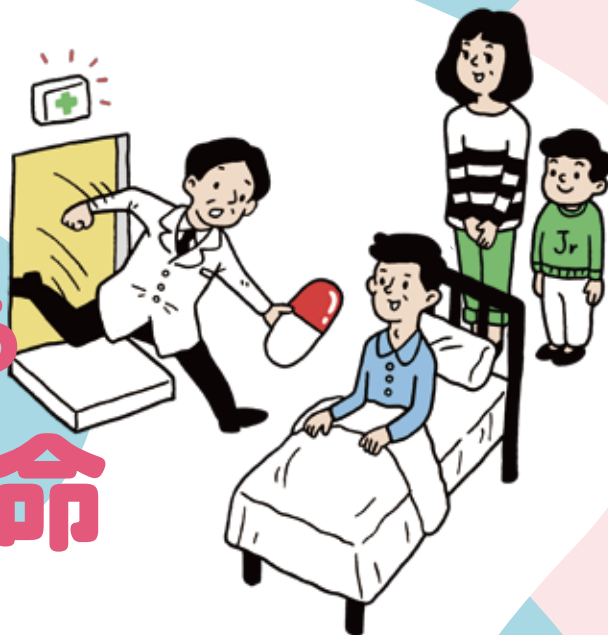


2018年

11月号

特集企画



～「最近、調子はいかがですか？」～

# 薬剤師が支える 地域の健康寿命

## INTERVIEW

神奈川県 黒岩祐治知事に聞く!  
「未病」への取り組みを  
推進する理由

## INTERVIEW

薬局インタビュー 旭川中央薬局

## PICK UP

- 血糖について学ぼう!
- 「ロコトレ」で元気な足腰を!
- 管理栄養士直伝  
ワンポイント食事指導!



サンプル一括請求

地域住民の健康維持増進や  
薬局での取扱いの参考にご活用ください。

詳しくは  
P29・30へ

神奈川県 黒岩祐治知事に聞く！

# 「未病」への取り組みを推進する理由。

「未病の改善」をキーワードに、独自の取り組みを行っている神奈川県。「未病」という言葉自体は、昨今よく聞かれるようになりましたが、神奈川県では実際にどのような活動をしているのでしょうか。その具体的な内容や将来の展望、さらには、薬局・薬剤師に期待することなどについて、黒岩祐治知事に伺いました。



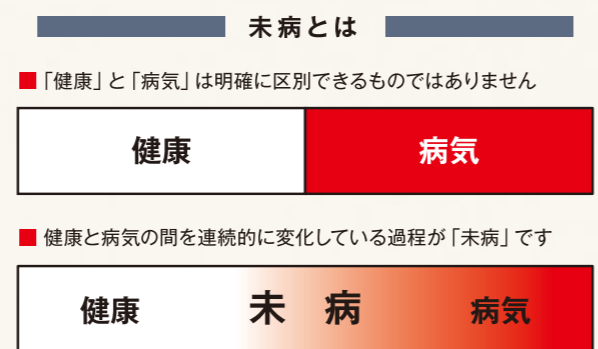
はじめに、知事がおっしゃっている「未病」とは、どのような状態のことを言うのかお聞かせください。また、その改善のためにはどのようなことが重要なのでしょうか。

「健康」と「病気」は明確に区別できない。その間のグラデーション部分が「未病」なのです。

まず知っておかなければならないのは、これからの時代が圧倒的な超高齢社会だということです。神奈川県で話しますと、1970年の人口構成は高齢になるにつれて数が少なくなるピラミッド型をしていました。しかし、高齢化率は年々高くなり、2050年にはピラミッド型が完全に逆転することが予想されています。健康であればいいのですが、やはり高齢者は病院にかかることが多くなりますから、今のままでは社会システムが崩壊しかねないのです。

では、どうすればいいのか。先ほど申しあげたように“健康であればいい”のです。とはいえ、人間の心身の状態は「ここまでが健康、ここからが病気」と明確に区別できません。「真っ白な健康」と「真っ赤な病気」というようにキツパリ色分けできるものではないのです。そこで、我々が提起したのが「未病」という概念です。これは、健康と病気の間にある

グラデーション部分を指しています。我々は、その中を行ったり来たりしながら連続的に変化していると言えるでしょう。病気になってから治すのではなく、日ごろから少しでも健康に近づけていく。これが、「未病の改善」なのです。



※未病のイメージ

未病を改善するためには、「食」「運動」「社会参加」の3つの要素が重要になります。病気を治すことより、病気にならないことに重きを置き、日常的な生活のあり方を考えることからスタートしなければなりません。毎日の食生活を見直すこと、日常生活に運動を取り入れること、そして、ボランティアや趣味の活動などを通じて社会とのつながりを持つこと。それらを実践することによって、心身はより健康な状態に近づくと考えています。



「未病の改善」をテーマに掲げ、さまざまな取り組みを実施するようになったのは、どのような経緯からだったのでしょうか。

漢方医から「治未病」の概念を学び、それがモデルになりました。

「未病」というのは、もともと中国漢方の概念です。そして、それを治す「治未病」という言葉もあるんですね。意味としては、実際に病気として症状が出る前に治す、ということになります。

私の父親は末期の肝臓ガンを患い、病院に行ったときには余命宣告をされるほどでした。そのときに、たまたま中国から帰化された漢方の先生に巡り合い診てもらったのですが、まずは漢方の哲学を理解して欲しいと言われて、それで「治未病」という概念を知ることになりました。具体的には何をやるのかといえば「**医食同源**」の実践なんですね。私の父親は自然薯を蒸して食べるように言われ、そんなことでガンが治るのか、と首をひねる私に「**病気を治すのではなく、ものを食べられるようにするのだ**」と説明してくれたのです。

西洋医学では、食べられなくなったら胃に直接栄養を送って、体力を保ちます。漢方は、食べることで体が生きること、という考え方をします。漢方の治療を受けつつ毎日自然薯を食べ続けた父は、食欲が旺盛になり、食事を楽しむよ

うになり、半年後には5200あった腫瘍マーカーが20まで下がりました。「治未病」とは、そういうことなんだ、と胸にストンと落ちましたね。

そのような体験を経て「未病の改善」というテーマを掲げたわけですが、当初は、意味がわからないという声もありましたし、「予防」と同じじゃないとも言われました。でも、「**予防**」というのは、二分論の白赤モデルなんです。病気になる人に「**予防**」という言葉は使えない。「未病」はグラデーションモデルですから、どの状態の人にも使え、どの状態の人でも改善することができます。

しかしながら、この概念を日本国内で浸透させるには時間がかかるのでは、という意見も聞かれたため、国内より先に国際戦略を展開することにしたのです。「未病」を「ME-BYO」と表記し、グラデーションモデルを海外に向けて発信したところ、こちらが驚くほどの反応がありました。それが逆輸入のような形で徐々に日本でも受け入れられ、平成29年には「未病」の定義が新たに盛り込まれた国の「健康・医療戦略」が閣議決定されています。

未病改善の一環として「ヘルスケア・ニューフロンティア」という政策が進められているということですが、その内容や将来の展望について教えてください。

「未病の改善」と「最先端医療・最新技術の追求」を融合させることで、誰もが健康で長生きできる社会を目指しています。

「ヘルスケア・ニューフロンティア」は、「未病の改善」と「最先端医療・最新技術の追求」という2つのアプローチを融合させた取り組みです。超高齢社会を乗り越えていくため、未病改善の要素として先に挙げた「食」「運動」「社会参加」の3つを普及させていくためには行政の力だけでは

足りません。民間が動き出し、新たな産業の創出などが進むようになると、さまざまなメリットがもたらされると考えています。

産業の創出についていえば、これまでの白赤モデルでは、健康産業と医療産業の2つしかありません。しかし、グラ

レーションモデルでは、ありとあらゆる業態の企業が参入可能です。実際、現在、大小合わせて600社の企業等が「未病産業研究会」に名を連ねています。たとえば、ロボット業界。足が動かない人に、サイボーグ型ロボットの「HAL」を装着してもらう。それによって立てたり、歩けたりする。これはまさしく「運動」であり、「未病の改善」につながります。あるいは、保険業界。これまでは白赤モデルの典型だったわけです。病気になったときに保険金がもらえるのですから。でも、最近は、グラデーションモデルに対応した商品が出てきました。健康年齢によって保険料が変わるとか、たくさん歩いている人は保険料が安くなるとか、未病を改善するためにがんばった人が報われるように変わってきています。

我々が次に目指しているのは、グラデーションモデルの指標化です。エビデンスをしっかりと取り、権威によって裏打ち

された国際基準にしよう。自分が健康と病気の間のグラデーションのどこにいるのかが客観的にわかれば、未病改善の大きな力になると思います。この指標化は、昨年秋に開催した「ME-BYO サミット」でも議題に上り、その後WHOとともに検討を重ね、大まかな方向性が見えるところまで来ています。未病の国際基準が完成し、グラデーションがデータ化されたときには、まったく新しいヘルスケアのあり方が確立されるのではないのでしょうか。



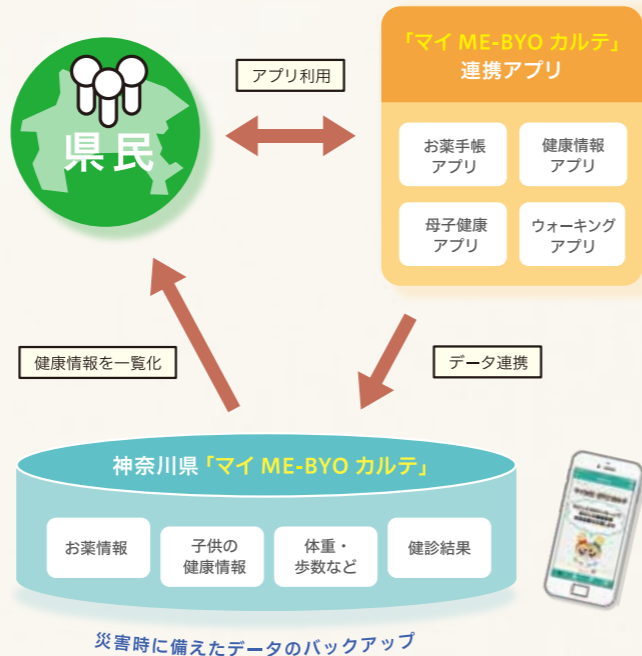
**超高齢化、医療費の増加が進む中、今後、薬剤師はどのような役割を担っていくと思われますか。薬剤師へのメッセージがあればお願いします。**

**未病の改善は薬局から。気軽に相談できる地域のヘルスケアの担い手であってほしいと願っています。**

薬剤師さん、あるいは地域の薬局というのは、もともとグラデーションモデルのなかにあったものです。医師が処方箋を書いて出す薬は、白赤モデルの「医療」です。しかし、一般の家庭薬、滋養強壮剤やサプリメントなどは、「未病」に対応していると言えるでしょう。わざわざ病院に行くまでもないけれど…という場合、薬剤師さんと相談して、体調を管理し、日常的に未病を改善するように努力する。こういうことは、今後さらに重要になってくると思います。

神奈川県では、未病を見える化した「マイ ME-BYO カルテ」を導入していますが、これは、病気のカルテではなく、健康なときからずっとデータを残していきましょう、というものです。体重や血圧、歩数など毎日の記録から、お薬手帳や母子健康手帳の内容、健康診断の結果などまで、個人個人のライフログを記録し分析することで、見えなかったことが見えてきます。

この「マイ ME-BYO カルテ」を薬剤師さんと共有し、また自分自身でもチェックすることで、「普段とは違うから、これに関しては医師に診てもらったほうがいい」というように、発見や気づきが生まれることもあるでしょう。そのためには、地域の薬局・薬剤師さんと医師とがしっかり連携しなければなりません。私は「未病の改善は薬局から」と考



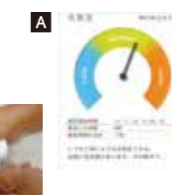
えています。大きなパラダイムシフトが起こりつつある今、薬局には、それぞれの地域のヘルスケアの拠点として、薬剤師さんには健康をサポートするゲートキーパーとして、ますます活躍されることを期待しています。

**神奈川県の「未病改善」に向けたこれまでの取り組み**  
～ヘルスケア・ニューフロンティア関連年表（※一部抜粋）～

年	月	神奈川県の動き
2011年	4月	黒岩祐治神奈川県知事就任
2012年	5月	「神奈川県医療のグランドデザイン」に「未病を改善する」取り組みを位置づけ
2013年	1月	「神奈川全開！宣言 2013」の中で「いのち全開宣言～健康寿命日本一を目指す～」を発表
	5月	黒岩知事が米国を訪問し、ハーバード大学等で「ME-BYO」コンセプトについて講演
	6月	健康寿命日本一を目指し、経済のエンジンを回す「ヘルスケア・ニューフロンティア」の取り組みを提唱
	12月	「健康寿命日本一フォーラム」開催
2014年	1月	「未病を治すかながわ宣言」発表。「食・運動・社会参加」の3つの取り組みで健康寿命日本一を目指す
	4月	「未病」をキーワードに「県西地域活性化プロジェクト」スタート
		県西地域を「未病の戦略的エリア」として取り組みを展開
	8月	「未病産業研究会」64社で発足
	12月	概念普及を目的とした商標「ME-BYO」の使用許諾制度開始
2015年	4月	黒岩祐治神奈川県知事2期目スタート
	5月	ME-BYO BRAND 認定制度創設 <sup>※1</sup>
	10月	未病関連商品・サービスの展示会「ME-BYO Japan2015」開催
		「未病サミット神奈川 2015 in 箱根」開催。「未病サミット神奈川宣言」を採択
2016年	2月	「日英ライフイノベーションシンポジウム in 殿町」開催
	3月	「マイ ME-BYO カルテ」事業スタート
		「ヘルスケア・ニューフロンティアシンポジウム Innovative Medicine～」
		プレジジョン・メディスンと日本における医薬品開発の将来」開催
	12月	自治体として初めてWHO本部に職員を派遣
2017年	2月	国の健康・医療戦略に「未病」が位置づけられる
	3月	「かながわ未病改善宣言」を発表
	10月	「ME-BYO サミット神奈川 2017 in 箱根」開催、「ME-BYO 未来 戦略ビジョン」をとりまとめる

※1 ME-BYO BRAND

「ME-BYO BRAND」は、未病産業関連の商品・サービスのうち、特に優れたものを神奈川県が認定するものです。これまでに認定されたものとして、音声解析することで心の状態を示す「MIMOSYS」<sup>A</sup>や、指からの生体情報で疲労・ストレスのチェックができる「疲労・ストレス測定システム」<sup>B</sup>などがあります。



かながわ健口体操

神奈川県では、「食べる」「話す」などの口腔機能を維持・向上するための「かながわ健口（けんこう）体操」をつくりました。楽しい音楽に合わせて、口や顔などの筋肉を動かしながら、口腔機能を高める体操です。いつまでも元気に過ごせるよう、継続して行うことをお勧めします。

詳しく知りたい方はYouTubeで「かながわ健口体操」をチェック!



ぜひ患者さん、地域住民の皆様の未病改善にお役立てください。



神奈川県 黒岩 祐治 知事

- 1954年 兵庫県神戸市出身
- 1980年 早稲田大学政経学部卒業、(株)フジテレビジョン入社  
報道記者、番組ディレクターを経てニュースキャスターに
- 2009年 国際医療福祉大学大学院教授に就任
- 2011年 神奈川県知事に就任
- 2015年 神奈川県知事に再選



## 病気にさせない「かかる前薬局」で地域の予防医療に貢献

病気・病院にかかる前、医療費がかかる前、他人に迷惑がかかる前の「かかる前薬局」として「第2回 みんなで選ぶ薬局アワード」\*で特別審査員賞を受賞した旭川中央薬局の長塚先生。

検体測定室の活用や口腔ケア、多職種連携などを中心とした予防医療・健康増進の取り組みについてお話を伺いました。

\*「第3回 みんなで選ぶ薬局アワード」に関する詳細は次ページをご覧ください。



旭川中央薬局 長塚 健太先生

薬局の現状や患者さんの特徴を教えてください。

いわゆる門前薬局として多様な診療科とともに、在宅にも対応しています。

近医は総合病院で、多様な診療科の処方箋を取り扱っている保険薬局です。その他にも薬剤師が厳選したOTCやエビデンスのあるオススメグッズなどの取り揃えにこだわり、健康サポートにも努めています。また在宅については個人宅2件、有料老人ホーム1件を担当している状況です。

地域の基幹病院には精神神経科が少ないことから、近医では統合失調症やうつ病の患者さんが多い印象です。また、あとでもお話しいたしますが歯科口腔外科を持つため、市中の歯科医院で対応困難な患者さんの治療後の口腔セルフケア指導にも力を入れています。

病気にさせない「かかる前薬局」はどのような考えで始まったのでしょうか？

下流で食い止める三次予防ではなく、上流を見極める一次予防の重要性を学び、取り組みがスタートしました。

かつて公衆衛生学で学んだジョン・マッキンリーの逸話のように、現代の医療は上流からの患者を下流で治療し続ける、三次予防に追われている状態。もっと上流に目を向け、どんな理由で患者が流れてくるのかを見極めて一次予防に努めなければならない、と大学時代の恩師と話したことが「かかる前薬局」のスタートでした。

学生時代から糖尿病予防に興味があったこともあり、まずは血液の自己測定コーナーである検体測定室を地域に先駆けて設置しました。健康維持・管理への意識付けをするため

にも1回1,000円の有料制とさせていただきます。

検体測定室ではどんなところに注力されているのですか？

糖尿病指標の測定を通して、利用者さんの健康意識を向上させる場にしていきたいです。

当薬局では利用者さんに結果の見方や受診の目安などを解説しています。個人的には、HbA1cはもちろん、いわゆる血糖値スパイクの発見のため、食後の血糖値を確認していただきたいので、利用者さんには空腹時を避けて来店いただくよう呼びかけています。最近は店頭で販売している自動測定器を使って食後血糖値の変動をチェックし、血糖値スパイクを知ってもらうように努めています。

求められるのは、これまでの常識に囚われず、薬局の利用の仕方をアピールしていくことですね。基本的に門前薬局スタイルなので集客に苦勞し、リピーターも含め月に3件程度というのが現状ですが、こうした取り組みが新聞の取材記事として掲載されると月に20人くらい集まることもあるので、地域のニーズはあると考えています。ただ、予防の分野は何も起こらないことが良いことなので、健康に資するアウトカムが分かりにくく、利用メリットを伝える難しさが課題ですね。



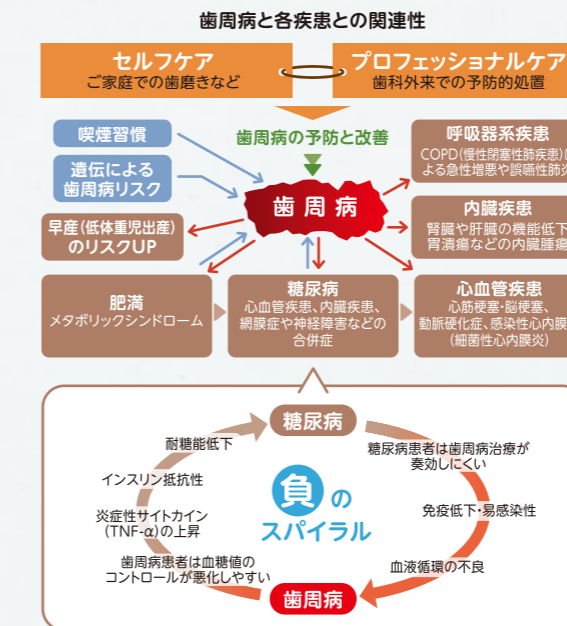
薬局内に設置された検体測定室。利用者さん自身によるセルフチェックで、疾病の一次予防に取り組む自己決定を促すことを目的としています。

その他に「かかる前薬局」として取り組んでいることはありますか？

糖尿病をはじめ、様々な疾患の一次予防として口腔環境維持の大切さを啓蒙しています。

現在、特に力を入れているのが口腔ケアです。口呼吸を抑制するあいうべ体操の実施などセルフケアの推進とともに、プロフェッショナルケアへの橋渡しを行うことを目的に、歯科や歯科衛生士との多職種連携にも努めています。

例えば歯周病により炎症が起こるとインスリンの働きが低下し、血糖値が下がりにくくなりますが、そんな時、患者さんに歯科で口腔内のクリーニングをすすめたところ、血糖値が下がったというケースがよく見られるのです。今後は、こうした健康情報に関するリテラシー向上の活動も企画していくつもりです。



薬剤師が口腔ケアを推進する意義とは？

様々な薬剤が、乾燥や腫れ、色調の変化などの口腔環境悪化を引き起こすため、薬剤師も素通りは出来ません。

薬剤師の仕事にとって、口腔環境のチェックはお薬手帳を確認することと同じくらい重要だと思います。口腔ケアの基本は加湿、清掃、保湿。つまり乾燥が口腔環境を悪化させる

のですが普段調剤している薬の中には口渇を引き起こすものが高い確率で含まれています。

また近年は肺炎による死亡率が上昇傾向にあり、その原因として70歳では約70%、90歳では約95%が誤嚥性肺炎というデータがあります。私たち薬剤師は、習慣的にコップ一杯のお水で薬を飲むことをおすすめすることがありますが、口腔内が汚れている人の場合はそれが原因で誤嚥性肺炎につながる可能性も否定できません。

常にマスクをしていたり、口臭が強いなど、気になる患者さんにはきちんと説明をした上で口の中を見せていただいています。乾燥を招くかもしれない場合には口腔保湿剤のサンプルをお渡しすることもあります。



待合室に作られたお口ケア商品コーナー。商品の取扱いだけでなく、リーフレットなどで口腔ケアの大切さを啓蒙しています。

「かかる前薬局」が今後目指すのはどのような姿ですか？

住民の自立を支援する地域のコミュニティスペースのような薬局の在り方です。

患者さんとの距離感が近くなるほどオーダーメイドなアドバイスができるようになり、信頼関係も深まってきているように感じています。

最も理想的なのは、特別な用事がなくても薬局に立ち寄ってもらえるようになること。地域のコミュニティスペースのようになっていけば良いなと思っています。そこが私たちの情報発信の場として機能し、住民の自立を支援する存在でありたいと思います。



旭川中央薬局

北海道旭川市金星町1-2-17

☎0166-29-7770

【営業時間】(月~金)8:30~18:00

(土)8:30~12:30

中央薬局ウェブサイト ▶▶▶ <http://www.chuo-pharm.co.jp/>

# 第3回 みんなで選ぶ薬局アワード エントリー薬局 12月より募集開始!

薬局の素晴らしい取り組みを一般の方に知ってもらいたい!  
薬局で行っている素敵な取り組みを募集します。



## 目的

「薬局ってどこも一緒じゃないの?」「信頼のおける薬局を探したい」そんな患者さんの疑問や要望に応えるべく、一般の方々に薬局の取り組みを知ってもらうことを目的としています。イベントをきっかけに「薬局ってこんな一面があるんだ」「今まで薬局にそんな相談したことがなかった」など薬局について新たな気づきを得て頂き、薬局をより活用してほしいという思いを込めて企画しています。



### 第1回みんなで選ぶ薬局アワード最優秀賞

必要なのは薬じゃなくてあなたの夢

ヒルマ薬局 小豆沢店

「生きる目標」を見つけたとき、薬は最大の力を発揮しその人をより健康の道へと導いてくれる。そんな思いから、ドリームマップを作り続け、患者さんと一緒に夢をかなえていく薬局作りに励む。もともとは薬局スタッフの研修として始めたドリームマップ作り。夢を語る前と語った後では、スタッフの仕事に対するモチベーションがどんどん変わっていったことをきっかけに、患者さんに対しても「夢」「生きる目標」これらを共有していただくことで寄り添った指導ができるのではないかと考えた。ドリームマップの取り組みにより、ある患者さんでは状態がよくなり、不安症の薬など数種類の薬を飲んでいたがお薬が減った、という成功事例もでてくるように。今後も患者さんの夢に寄り添い、心から健康にするかかりつけ薬局を目指していく。

### 保険薬局でのグラム染色を 活用した抗菌薬の適正使用

このみ薬局 大曾根店

薬剤耐性による死者数は、推定 2050 年には年間 1,000 万人ほどになるといわれており世界的に問題になっている。抗生物質を適正に使用していくことにより耐性菌を生みにくくして、未来の子供たちに抗生物質が効かなくなるという深刻な状況を防いでいこうという取り組み。感染症が疑われた場合には、医師の指示・同意のもと検体からグラム染色により原因微生物を推定し、原因微生物に対してよく効く抗生物質を選び、医師へ抗生物質に関する提案を行う。これにより担当している老人ホームなどの施設で不要な抗生物質の使用を大きく減らすことに成功している。

第1回・第2回の選出薬局の取り組み詳細は <http://ph-support.jp> をご覧ください。

## 先着 50 名様 プレゼント

11月未までにメール会員登録していただいた方、  
先着 50 名様に 2019 年 5 月 19 日開催予定 (東京都内)  
第3回みんなで選ぶ薬局アワードご招待券をプレゼント!

※メール配信では、みんなで選ぶ薬局アワードに関する最新の情報や勉強会、親睦会などのイベント情報をお届けします。



←簡単登録

## エントリー薬局 募集のお知らせ 12月より開始

### みんなで選ぶ薬局アワードにあなたの薬局の取り組みでエントリーしてみませんか?

些細なことから、こだわりまでどのような取り組みでも結構です。WEB サイトより簡単な項目の入力でエントリーが可能。ご紹介いただいた内容 (薬局の詳細・取り組みを表すキャッチフレーズ・取り組み内容・思い) に基づき、一次選考、続けて二次選考を行います。最終的に選出された薬局の代表者様に、一般の方を対象にした「第3回みんなで選ぶ 薬局アワード (2019 年 5 月 19 日都内予定)」にて自身の取り組みと意思を発表していただきます。

### エントリー期間

平成 30 年 12 月 3 日 (月)  
~平成 31 年 2 月 8 日 (金)

## エントリー メリット

- 全国の素敵な薬剤師の方に出会い、様々な取り組みを知ることができます  
一次審査通過者の方を対象に、交流イベントを開催します。グループワークをしながら親睦を深め、薬局の取り組みを共有し合うことができます。
- 学生や一般の方に薬局の取り組みを知ってもらうことができます  
今まで工夫してきたご自身の薬局の取り組みを、薬剤師の方のみならず、イベントを通じて学生や一般の方に知ってもらう機会を得ることができます。

【主催】  
一般社団法人薬局支援協会  
薬局アワード実行委員会



for Best Care **ALCARE**

## 何から始める? 「薬局の地域貢献」

ロコモアドバイザー 中村先生への お悩み相談



薬局での地域貢献、  
何から始めたらいいか悩んでいて…。



地域の人が「寝たきりにならないために」  
と考えると、まずはロコモのチェックから  
始めてみてはどうか?



寝たきり予防と言えば、  
最近「ロコモ予防」ってよく聞きますね。  
でもなんとなくハードルが高そう…。



意外とカンタンなんです! まずは40cm程度  
のイスから片脚で立ち上がれるかどうかテストします!  
そこがロコモが始まっているかどうかの1つの基準なんです!



それなら待合室のイスでも  
試せそうですね。



そうですね! 地域活動などイベントでも盛り上がる  
人気のテストですよ! できてもできなくても、  
自然と会話が弾みます。



会話が弾むのはいいですね。楽しいイベントになりそう!  
まずは私が立てないと! さっそく店舗のみんなどやってみよう!

ロコモアドバイザー 中村 豊 先生 (済生会湘南平塚病院)

## やってみよう! 立ち上がりテスト

① 40cm程度のイスから、両腕を組み、  
片脚で反動をつけずに立ち上がる

② 立ち上がって3秒間保持する



膝は軽く曲げてもOK

⚠️ 立てない場合はロコモが  
始まっています。

※転倒に注意し、膝や腰に痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。

### ロコモ度テスト用ツール

立ち上がりテストボックス

2ステップテストシート



詳しくは、アルケア株式会社にお問い合わせください。

アルケア株式会社はロコモ予防のサービス\*で、  
神奈川県「ME-BYO BRAND」に  
認定されています



※下肢筋力を数値化し見える化する「ロコモリル」、個人の筋力に合わせた運動プログラムを提供する「アンチロコモ教室」

## アルケア株式会社

東京都墨田区錦糸1-2-1 アルカセントラル19F 〒130-0013  
TEL.03-5611-7800(代表) FAX.03-5611-7825  
[www.alcare.co.jp](http://www.alcare.co.jp)

お問い合わせ: コールセンター

フリーダイヤル

0120-770-863

土・日・祝日を除く  
午前9:00~午後5:00



やってみよう!

# 「食べる力・飲みこむ力」の 支援から始める 未病・予防サポート!

「健康長寿」「未病・予防」には  
『ちゃんと食べられること』が大切!!  
身近な「食べること」をテーマに、健康サポート始めましょう!

今日からできる!  
今すぐ簡単ダウンロード!

エルメッド エーザイでは  
**食べる力** (摂食嚥下障害対策) を  
評価・支援するツールをご用意!



簡単!

誰でも  
できる!

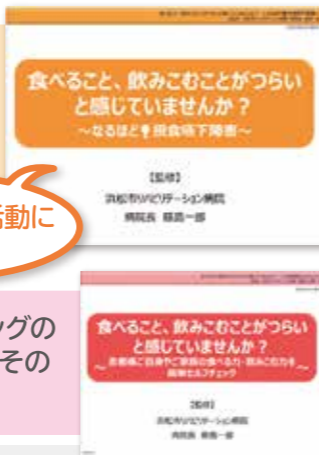
▶【摂食嚥下障害スクリーニング  
のための質問シート】

▶【患者様向け  
説明会用資料】

摂食嚥下障害についての  
基礎知識、ケア、嚥下体操、  
くすりの工夫などを紹介  
する資料です。

健康サポート活動に  
役立つ!

「摂食嚥下障害スクリーニングの  
ための質問シート」の項目とその  
解説用の資料です。



「食べる力」を支える健康サポート薬局の取り組みをご紹介します!

(東京都板橋区の地域密着型調剤薬局グループ 株式会社メデカルユニオン 赤塚並木調剤薬局)

健康の源は  
「食べること」



今後「摂食嚥下  
障害スクリーニング  
のための質問シート」  
も活用したいと思っ  
ています  
取締役 並木直江氏談

「食べる力」をテーマに認知症カフェを実施しています

なぜ「食べる力」をテーマに?

- 「しっかり噛んで飲みこむこと」は脳に刺激を与えて活性化し、認知症予防にもつながります
- 食べない人はいません。生活に密着したテーマなので、参加者の興味を引く内容をセレクトできます
- 自分自身でできる健康維持や予防の取り組みである「食の管理」をサポートできます

実施内容

- 管理栄養士による食(旬の食材など)に関するお話
- 毎日の生活の中でできるちょっとした心がけ・アドバイス(嚥下体操など身体も動かしたり…)



「健康でいける」  
「認知症になりたくない」  
という気持ちでいっぱい!

より具体的に知りたい皆様へ!

- 参加者が楽しめるように心がけていることは?
- カフェを開催するようになって、よかったことは?

詳しくは

ホームページからご覧ください!

ホームページから簡単ダウンロード!(登録不要)

患者様向け  
説明会用  
資料

質問シート  
ダウンロード  
ページ



「お役立ち資料」  
をクリック

「摂食嚥下障害」  
をクリック

エルメッド エーザイ医療関係者 向けページ



「摂食嚥下障害」  
をクリック

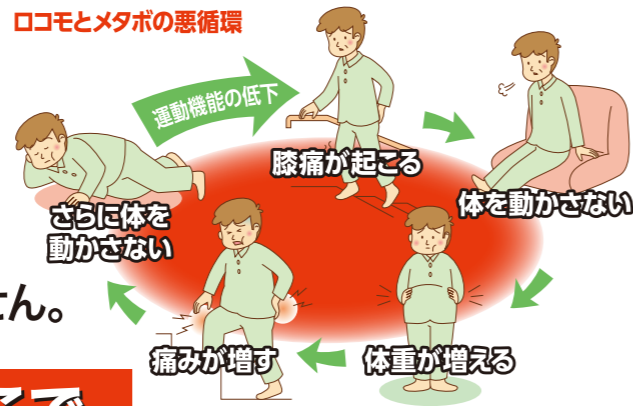
ご活用  
事例紹介



エルメッド エーザイ 検索  
<http://www.emec.co.jp/>  
(← 一般向け) (医療従事者向け) をご留意!

# あなたのそのヒザの痛み… 太りぎみも原因のひとつかも!?

年を重ねるごとに、  
痛み出すヒザなどの関節。  
中でも最近では、**肥満が原因で  
ヒザの痛み**を訴える方は多く、  
重い症状になる方も少なくありません。



そこで

関節の痛みやハレ、肥満症を改善する医薬品をおすすめします。

## 漢方処方【防己黄耆湯】のダブル効果

- POINT 1** 漢方処方「防己黄耆湯」の抗炎症作用により、  
関節の痛みやハレを抑えます。
- POINT 2** また、水分代謝を改善することで、  
肥満症(水太り)にも効果を発揮します。
- POINT 3** 上記のダブル効果で、  
関節痛を緩和していきます。



※「塩酸グルコサミン」を添加物(緩衝剤)として1000mg配合

それが

整形外科でも処方されている実績のある漢方処方です。

# ロコフィットGL

第2類医薬品 120錠／1,980円(税抜) 260錠／3,680円(税抜)



### 用法・用量

次の量を食前、食間(就寝前を含む)又は空腹時に  
白湯又は水で服用してください。

年齢	1回量	1日服用回数
成人(15歳以上)	4錠	3回
15歳未満	服用しないこと	

※食間とは食後2～3時間のことをいいます。

## すぐに活用できる 未病・予防 サポートの知恵

PICK UP

01



P13-14

～糖尿病予防のために～

**血糖について学ぼう!**

PICK UP

02



P15-16

～ロコモティブシンドローム対策のために～

**「ロコレ」で元気な足腰を!**

PICK UP

03



P19-20

～明日から活用できる～

管理栄養士直伝

**ワンポイント 食事指導!**



# PICK UP 01

## ～糖尿病予防のために～ 血糖について学ぼう!

糖尿病患者さんや予備群の方を治療、指導するうえで基本になるのが、血糖変動の意味を理解し、それをどうコントロールしていくかを知ってもらうことです。糖尿病で治療を受けている患者さんには、ご自分の血糖値やHbA1cの状態・変動についてしっかり理解してもらうとともに、その効果的なコントロールの方法を指導すること。そして、糖尿病予備群の方には、血液中の糖の役割や高血糖状態が持続するとどのようなリスクがあるのかをよく理解してもらう必要があります。そこで、ここでは「血糖コントロールに関する検査」について簡単にご紹介します。

### 血糖値を知る検査とその活用

血糖値を知る方法には、血糖自己測定からHbA1cやグリコアルブミン、1,5-AGの検査をはじめ尿糖の検査まで様々ありますが、それぞれの特徴をしっかりと把握し、指導に生かしていくことが大切です。

#### 1 尿糖検査 尿で

健康な人の場合、尿に糖があらわれることはありませんが、糖尿病になると血液中に使われずにいるブドウ糖が多くなり、その分が尿糖として排泄されるため、尿を検査することで血糖の状態を間接的に知ることができます。

##### Check!

尿糖は通常、血糖値が約170mg/dL以上にならないと検出されません。空腹時には糖尿病でも170mg/dL未満になっていることがあること、またとくに高齢者の場合は腎機能の低下により、血糖値が170mg/dL以上にもかかわらず尿糖が出ないケースもあります。このため尿糖が出ていないことだけで、糖尿病がよくなったとか、血糖コントロールがうまくできている、などの判断はできません。

#### 2 血糖検査 採血で

採血して血糖値を測る、糖尿病の検査の基本ですが、血糖検査でわかるのは、検査をした時点での血糖値です。HbA1cなどが、ある一定期間の血糖コントロール状態を反映するのに対し、血糖値は血糖レベルの瞬間値といえます。

##### Check!

血糖値は食事や運動、ストレスなどによって大きく変動しますが、理想的な血糖コントロールとは、できるだけ健康な人と同じ血糖変動に近づけることです。簡易的な測定器などを活用すれば、血糖自己測定によって患者さん本人が自分で測定することもできます。食事や運動の影響が一目瞭然にわかりますし、体調を崩して血糖値が乱れやすいときに対処方法を判断する目安として使えます。

#### 3 HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)検査 採血で

HbA1c検査は、グリコヘモグロビンに変わっているヘモグロビンの割合を調べる検査です。グリコヘモグロビンは一度できるとその赤血球が死ぬまで消滅しません。赤血球の寿命が約4か月であることから、HbA1c検査はその平均年齢ともいえる、過去1～2か月間の血糖コントロール状態を反映したものとされます。HbA1c検査は血糖コントロールに関する検査の中で、一番長い間のコントロール状態をあらわす指標です。

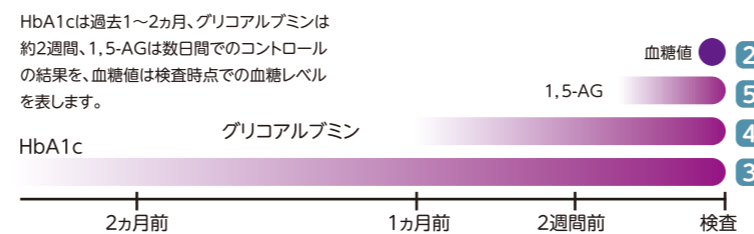
##### Check!

糖尿病は高血糖状態が続くことで起きる合併症が怖い病気であることから、長期間のコントロール状態がわかるということは、治療上、非常に大きな意味をもっています。アメリカで行われた調査研究では、HbA1cが1割下がると(例:10%→9%)合併症の一つである網膜症が悪くなる危険が40%以上減るとのことです。なお、合併症予防のためのコントロール目標は、HbA1c7.0%未満とされています。

#### 血糖コントロールに関する主な検査

検査項目	基準値	コントロール目標	
3 HbA1c(%)	4.6～6.2	血糖値の正常化を目指すには*1	6.0未満
		合併症の予防には	7.0未満
		治療強化が困難な場合には*2	8.0未満
2 血糖値 (mg/dL)	空腹時 110未満 食後2時間 140未満	HbA1c7.0未満を達成するための目安	130未満 180未満
		4 グリコアルブミン (%)	11～16

- \*1 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物治療中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標
- \*2 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標
- \*3 心臓や脳などの血管の病気があり、低血糖傾向がある血液透析患者さんは24.0未満が目標
- ※ その他尿糖や尿ケトン体は陰性、1,5-AGは14μg/mL以上が基準値 (日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」他より一部改編)



～ 定期的な検査を心がけましょう ～

#### 4 グリコアルブミン検査 採血で

血液中のタンパク質の主要成分であるアルブミンが、どのくらいの割合でブドウ糖と結合しているかを調べる検査です。グリコアルブミンの基準値は11～16%で、これより高ければ、血糖値が高い状態が続いているということです。グリコアルブミン値は、タンパク質の寿命から過去約2週間のコントロールをあらわす指標となります。

##### Check!

HbA1c検査では把握できない、比較的短期間の血糖の変化をとらえることができますので、例えば低血糖、高血糖を繰り返しやすい人がコントロールの指標にしたり、薬物療法を始める際に薬の効き具合を確かめたりするときに役立ちます。また、HbA1cが誤差を生じやすい妊娠中や血液透析をされている患者さんではグリコアルブミンを目安にコントロールします。

#### 5 1,5-AG検査(1,5-アンヒドログルシール検査) 採血で

健康ならばほぼ一定の値を示し、尿糖の排泄に影響されて減少するため、血糖コントロールに関する検査の中で唯一、値が高いほうがよい検査です。血糖コントロールに対しては、グリコアルブミンよりさらに敏感に反応し、それでいて血糖値のように食事や運動には影響されない、過去数日間の指標となります。

##### Check!

食事療法や運動療法の効果がすぐに結果にあらわれます。1,5-AGは、比較的軽度の高血糖に、より敏感に反応するという特徴があります。

#### こんな検査も必要です +α

##### ■ ケトン体検査

ケトン体は、インスリンの作用不足でブドウ糖をエネルギー源として使えないとき、身体が脂肪分をエネルギーに変換する結果、発生する物質です。尿にケトン体がでてくるかどうかは市販の試験紙で簡単に調べられ、脂肪がエネルギー源として利用されているということになります。

##### ■ 膵臓の動きを調べる検査

採血による血中インスリン濃度検査や、24時間分の尿からインスリン分泌量を調べるC-ペプチド検査などがあります。

##### ■ 合併症の検査

糖尿病に多い合併症の網膜症、腎症、神経障害対策として、眼底検査、尿中アルブミン測定、腱反射テストなどが行われます。



#### 血糖値

### アップ↑ダウン ↓クイズ!

下記のうち、血糖値上昇に注意を要することが多いものには×を、反対に血糖値を下げるように働くことが多いもの(ただし、そのために時には低血糖への注意も要することがあるもの)には○を、一概にどちらとも言えないものには△を付けてください。

- インスリン非依存状態での運動……………
- 感染症の罹患……………
- 腎症の慢性腎不全への進行……………
- ニューキノロン系抗菌薬や……………
- ステロイド薬の使用……………
- ST合剤などの使用……………



その他問題、および上記の答えはWEBからご確認いただけます!  
<http://www.dm-net.co.jp/10-8/quiz/pro.php>



糖尿病治療研究会のHPでは日々指導や治療にあたる医療関係者の皆様のお役に立つ資料・情報を掲載しております。ぜひ「血糖コントロール」のサポートにお役立てください。

##### ● 糖尿病3分間ラーニング

糖尿病3分間ラーニングは、糖尿病患者さんがマスターしておきたい糖尿病の知識を、テーマ別に約3分にまとめた新しいタイプの糖尿病学習用動画です。



##### ● お役立ちツールダウンロード

- ◆ 血糖コントロールに役立つ機器 早見表2018(左)
- ◆ 血糖コントロールに役立つ食品資料2018(右)



「10月8日は、糖をはかる日」は、糖尿病患者さんはもちろん、「糖」が気になる一般の方や糖尿病予備群の方々にも、血糖の動きを正しく理解し、コントロールして、健康的な生活づくりに役立てるきっかけにしたいという思いを込めて、糖尿病治療研究会により2016年に制定されました。

糖尿病治療研究会  
<http://www.dm-net.co.jp/rgrtd/>







# PICK UP 02

## ～ロコモティブシンドローム対策のために～ 「ロコトレ」で元気な足腰を!

監修:ロコモ チャレンジ!推進協議会 アドバイザー 泉田 良一 先生

ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

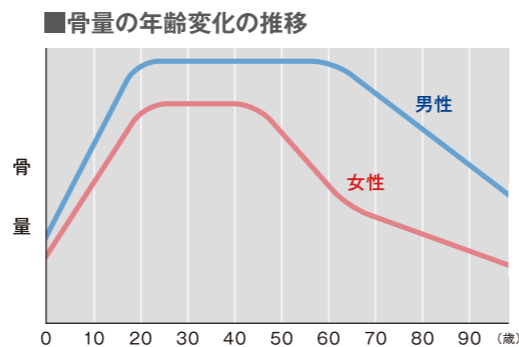
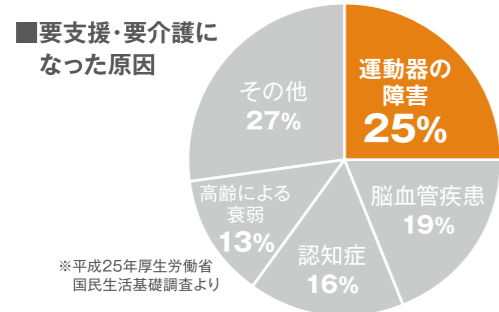
### ロコモ予防の重要性とその対策

- ! 人生の最後まで自分の足で歩く…
- ! 健康寿命を延ばしましょう。

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の大敵です。そしてその原因の第1位は「運動器の障害」だということをご存知ですか? 要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。

- ! 「まだ若いから関係ない」?
- ! 若いうちからの運動習慣が重要です。

骨や筋肉の量のピークはおおよそ20～30代だということをご存知でしたか? 骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。



### ロコモを防ぐ2つの「ロコトレ」のご紹介 毎日続けることが大切です!

#### ■「片脚立ち」: バランス能力をつけるロコトレ

※左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

●姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

床につかない程度に、片脚を上げます。

#### ■「スクワット」: 下肢筋力をつけるロコトレ

机に手をつかずにできる場合は手をつかずに行います。

つま先は30度ずつ開く

つま先は30度ずつ開く

膝が出ないように注意

1 両脚より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3セット行いましょう。

- ポイント
- 動作中は息を止めないようにします。
  - 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
  - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか意識しながらゆっくり行いましょう。
  - 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

たった10分プラスするだけで!

プラス・テン

### 毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか?

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

参考:厚生労働省アクティブガイド2013

### ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう!

#### ヒールレイズ (ふくらはぎの筋力をつけます)

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて片脚だけで行いましょう。

ポイント: バランスを崩しそうな場合は壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10～20回(できる範囲で) × 2～3セット

#### フロントランジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)

太ももが床と水平になるくらいに深く下げる

ポイント: 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安: 5～10回(できる範囲で) × 2～3セット

### ロコモ チャレンジ! とは

ロコモ チャレンジ!

ロコモに負けない日本をつくる。これは社会的な挑戦(チャレンジ)です!

日本整形外科学会は、ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマであると考え、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、ロコモ チャレンジ! 推進協議会を立ち上げました。

「ロコモ チャレンジ!」にこめられた思い

ロコモティブシンドロームの予防啓発を、「最先端高齢国である日本社会全体の、チャレンジ!」と位置づけ、「ロコモ チャレンジ!」というアクションワードをつくりました。

ロコモ対策に関する情報がいっぱい!

### ロコモ チャレンジ! WEBサイト

もっと詳しくロコモのことを知りたい方は、「ロコモチャレンジ!WEBサイト」へ是非お越しください!

[www.locomo-joa.jp/](http://www.locomo-joa.jp/)

ロコモチャレンジ 検索

#### ロコモアドバイドクター

ロコモアドバイドクターはロコモについて相談できる整形外科専門医。ロコモ チャレンジ! WEBサイトであなたのお近くのロコモアドバイドクターを探せます。

#### 各種資料ダウンロード

ロコモに関するパンフレットやロコモチェック問診表、ロコモ度判定方法などの様々な資料をHPよりDLいただけます。

※2019年に改訂予定。

ロコモ チャレンジ! 推進協議会

住所: 〒113-8418 東京都文京区本郷2-40-8 公益社団法人 日本整形外科学会内  
お問い合わせ: [contact@locomo-joa.jp](mailto:contact@locomo-joa.jp) HP: [www.locomo-joa.jp](http://www.locomo-joa.jp)

ロコア<sup>®</sup>テープ

# FAQサイト オープンのお知らせ



ロコアに関する  
よくある質問と解答を

いつでも  
見ることができます!

\*内容は随時更新します。

ロコアテープ 大正富山

<http://medical2.taishotoyama.co.jp/loqoa/>

検索

QRコード  
からも  
入れます。

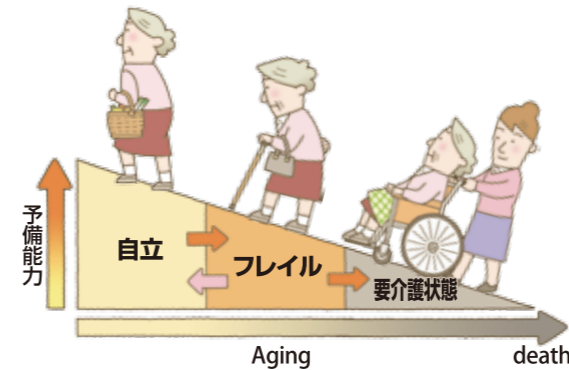


## 高齢者の心身の弱まり 「フレイル」を知っていますか?

【監修】薬剤師 堀 美智子先生 医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局(東京都)

### フレイルとは?

「フレイル」とは、英語で老衰や虚弱を意味する「Frailty」をもとに作られた言葉で、高齢者の要介護状態の前ステージのことを指します。高齢者の多くは、このフレイルの時期を経て、だんだんと要介護の状態へ移行していきます。要介護状態にならないためには、フレイルの段階で進行を食い止め、フレイルの前段階に戻ることが非常に重要です。



以下の5つのうち、**3つ以上**当てはまると、フレイルの疑いがあります。

- 体重が減ってきた
- 筋力・握力が弱くなった
- 歩くスピードが遅くなった
- 趣味の集まりなどに出かけなくなった



Fried, L. P. et al.: J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2001, 56(3), M146-M157より改変

### フレイルの悪循環

フレイルは「身体的」・「精神的」・「社会的」の3つの要素から構成されています。これらが影響し合うことによる悪循環からフレイルが進行し、介護が必要な状態になると考えられています。

#### 【身体的フレイル】

食事量の減少、体重減少や低栄養となる。筋力や体力が低下し、転倒しやすくなる。

#### 【社会的フレイル】

外出がおっくうになり、閉じこもりがち。

#### 【精神的フレイル】

うつ傾向になりやすくなる。認知症発症のリスクが高まる。

●フレイルの悪循環を断ち切ることが大切です。



### フレイルの予防法

- タンパク質やビタミン・ミネラルを含むバランスのよい食事**  
筋肉を増やすためにはタンパク質の摂取が大切です。特に高齢者ではタンパク質が不足しがちなので意識して摂り入れましょう。
- 社会との繋がりを大切にする**  
一人での食事を避け、仲間や家族と一緒に食事をする機会を増やしましょう。市町村のイベントなどには積極的に参加しましょう。
- 多種類(目安:6種類以上)のお薬を服用している人は医師と相談する**  
お薬の副作用により活動力の低下や味覚障害があらわれる場合があります。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。
- ストレッチ、ウォーキングなど適度な運動を心がける**
- 自分のからだの状態や認知機能をチェックする**
- 感染症にかからないようにする**
- 手術後は食事とリハビリなどで適切なケアを**

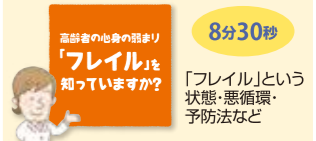


**注意** 糖尿病や高血圧、腎臓病などで食事制限がある方や運動を制限されている方などは、必ず医師に相談してください。

### DVD/Webコンテンツのご案内 「フレイル」についての内容を動画でもご紹介しています。

**Pharmacist+ 特別編**  
指導薬等の取り寄せ  
サイトはこちら <https://order.nipro-es-pharma.co.jp/items>

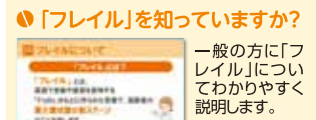
一般の方・患者さん向けの内容で、薬局の待合室などでご利用いただけます。小冊子タイプの資料もご用意しております。



### 見て!聴いて!知っとく健康動画

アクセスはこちら <https://www.nipro-es-pharma.co.jp/general/pharmacist-plus/index.html>

一般の方、患者さん向けに薬、病気など健康に関する情報を、動画を通じて視覚的にわかりやすくお伝えします。





# PICK UP 03

～明日から活用できる～

## 管理栄養士直伝 ワンポイント 食事指導!

「血糖値が高いみたいなんだけど、何か気をつけることってありますか？」  
そのように患者さんから相談される場面はないでしょうか。  
今回は、そんなときに手軽に伝えられる栄養・食事のワンポイントをおまとめしました。

血糖値が  
高い方へ

### 血糖値に関するワンポイント指導!

食後の血糖値の上昇を緩やかにするためには、食物繊維やたんぱく質が重要な役割を持ちます。野菜を最初に食べる“ベジタブファースト”という言葉聞いたことはありますか？

野菜に含まれる食物繊維を先に食べると、後から入ってくるごはんなどの糖質を包み込むオブラートのような働きをします。すると小腸では、食物繊維から吸収が始まるため、糖質が吸収される頃にインスリンが分泌され始め、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。野菜以外にも、きのこ類、こんにゃく、海藻類に食物繊維は含まれています。

また肥満の方は、野菜をよく噛んでゆっくりと食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止にも繋がります。しかし食の細い方

や高齢者が野菜を先に食べた場合、食物繊維は胃で膨らむため、肉や魚を十分に食べられなくなる心配があります。そのような方には、たんぱく質を先に食べる“プロテインファースト”がおすすめです。インクレチンであるGLP-1やGIPは、飽和脂肪酸や一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸によって分泌が促進されます。そのため、肉や魚を先に食べると、GLP-1やGIPが働き、血糖値の上昇に応じてインスリンの分泌を促進します。特にGIPは肉に含まれる飽和脂肪酸や一価不飽和脂肪酸によって、より分泌量が多くなります。よって、食の細い方や高齢者の場合はGLP-1とGIPのどちらも分泌されやすくなる肉を先に食べることが、血糖値の上昇を緩やかにするために有効といえます。

筋肉量が  
少ない方へ

### 筋力に関するワンポイント指導!

高齢者人口が増える中、在宅医療高齢者の約8割が低栄養、もしくは低栄養の恐れがあるといわれています。そのような中で、要介護に移行するリスクが高いものとして近年注目されているのが“フレイル”や“サルコペニア”です。

サルコペニアとは、加齢に伴う骨格筋量の低下と定義されています。サルコペニアを手軽にチェックできる方法として、“指輪つかテスト”があります。両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。輪っかと足の間に隙間があると、サルコペニアのリスクが高い状態と考えられます。サルコペニアの予防には筋肉量を増やすために、たんぱく質の摂取が重要になります。

たんぱく質は主に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれ、筋

肉のもとになる栄養素です。たんぱく質の摂取量は1日50～60g程度が目安といわれており、毎食手のひら1枚分、肉と魚は手の厚みが目安になります。さらに、運動後30分以内が筋肉合成のゴールデンタイムとなるので、その間にたんぱく質を摂取することが効果的です。運動後に手軽に食べられる食品としては、ゆで卵や牛乳、ヨーグルトなどがおすすめです。また、骨格筋をつくるためには、必須アミノ酸が重要になります。中でも分岐鎖アミノ酸 (BCAA) のロイシンは、高齢者において筋肉を作り出すシグナルとなります。肉や魚の中でも、マグロの赤身や鶏むね肉などで摂取することができます。より効率的に筋肉合成を行えるよう、たんぱく質の摂取量とタイミングを工夫していきましょう。



ベジタブファーストでもプロテインファーストでも大丈夫! /

#### recipe ① 豚の生姜焼き

1人前: 365kcal | 塩分量 1.9g | たんぱく質 21.2g | 脂質 23.4g | 炭水化物 11.5g | 食物繊維 1.4g

豚肉(ロース)	200g
キャベツ	140g
サラダ油	小さじ2

##### A: 下味

生姜(しぼり汁)	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

##### B: たれ

しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
生姜(すりおろし)	小さじ1/2

##### 作り方

- ①豚肉にAで下味をつけ、キャベツはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を焼く。
- ③フライパンから豚肉を取り出し、Bを入れて煮詰め、豚肉を戻してたれと絡める。
- ④器にせん切りにしたキャベツと、③を盛り付ける。



たんぱく質たっぷりの「リハたいむゼリー」がデザートに! /

#### recipe ② ピーチジュレヨーグルト クラッシュゼリー

1人前: 100kcal

たんぱく質	7.7g
脂質	2.4g
炭水化物	11.7g
カルシウム	90mg

##### 材料 (2人前)

リハたいむゼリー	60g(1/2袋)
プレーンヨーグルト	80g
寒天ゼリー	40g

##### 作り方

- ①カップに「リハたいむゼリー」を入れる。
- ②上からプレーンヨーグルトを重ねる。
- ③スプーンでクラッシュした寒天ゼリーをのせる。



#### 最後に

もちろん、食事・栄養面からでもアドバイスは尽きませんが、明日から簡単にはじめられるということで試しにおすすめしてみてください。



わたしたち東邦薬品の管理栄養士チームでは、

薬局  
巡回栄養相談

健康フェアでの  
栄養相談

薬剤師向け  
勉強会

栄養や疾患に  
関する資料作成

など、様々な業務を行っています。

上記に関してのお問い合わせは、お気軽に担当MSまで。



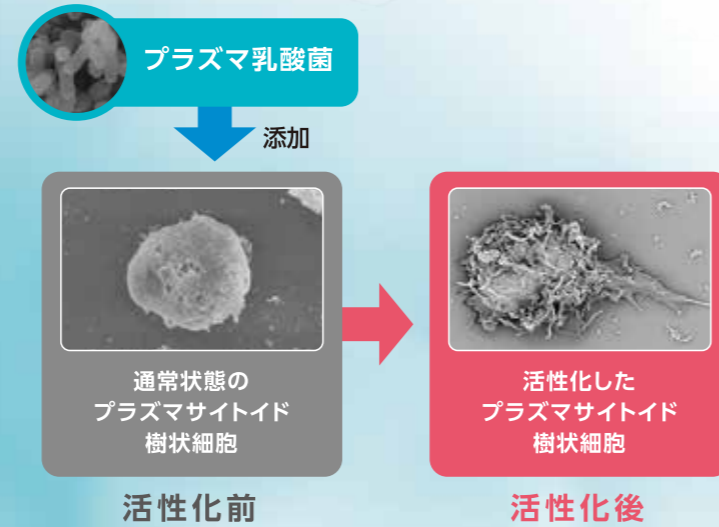
# プラズマ乳酸菌

(*Lactococcus lactis* strain Plasma)



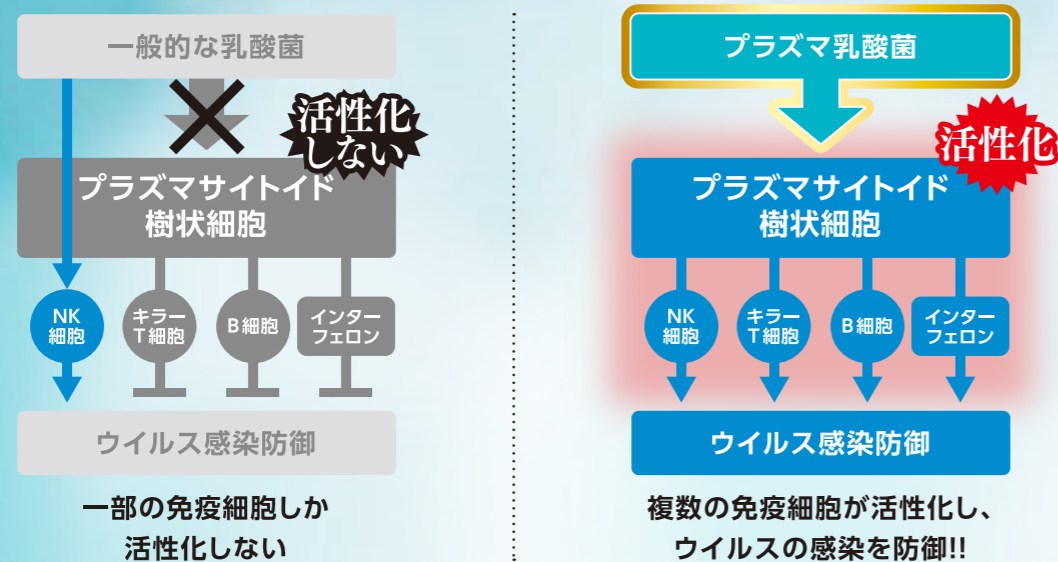
## プラズマ乳酸菌の発見

プラズマ乳酸菌とは、免疫司令塔のひとつ、プラズマサイトイド樹状細胞を直接活性化することが世界で初めて確認された乳酸菌です。  
キリン、小岩井乳業、協和発酵バイオで共同研究を行っています。



## プラズマ乳酸菌の特徴

免疫細胞の司令塔・プラズマサイトイド樹状細胞を活性化



詳しい情報はホームページをご覧ください。

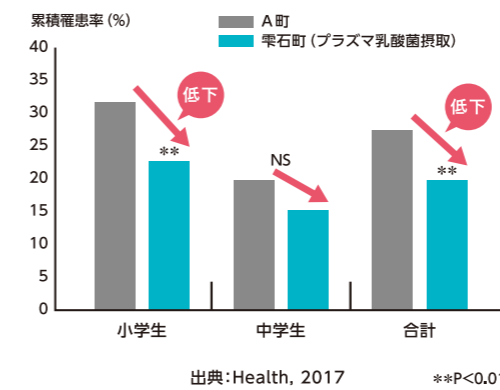
プラズマ乳酸菌研究レポート

<http://health.kirin.co.jp/>

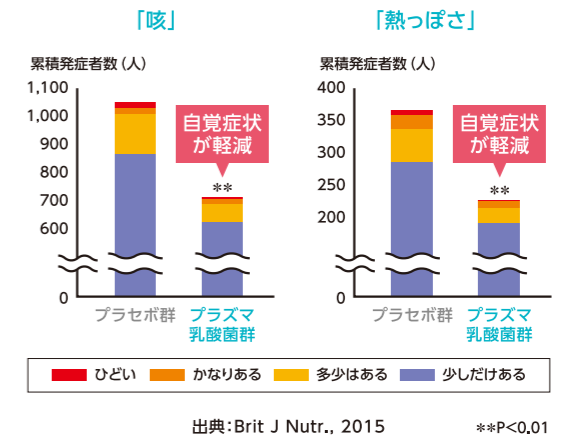
## プラズマ乳酸菌の研究成果

### 研究成果 1 風邪・インフルエンザ様症状・発症リスクを軽減

〈小中学生の町別インフルエンザ累積罹患率の比較〉

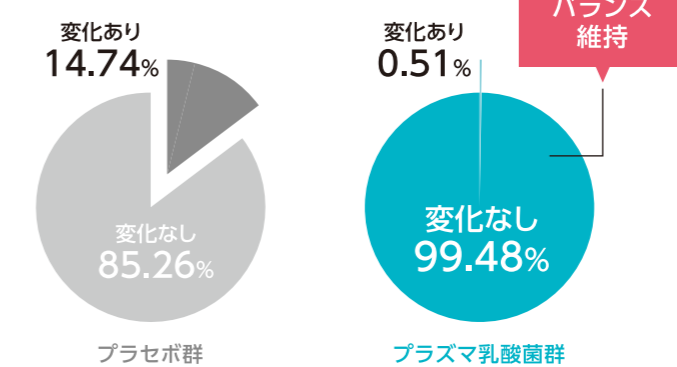


風邪・インフルエンザ様症状〈自覚症状の比較〉



### 研究成果 2 “肌フローラ”メンテナンスにより肌のバリア機能を高める可能性を確認

〈肌フローラにおける効果〉



出典: 第117回日本皮膚科学会総会  
健康者70名を2群に分け、プラズマ乳酸菌1,000億個を含むカプセルもしくは含まないカプセルを8週間継続摂取したときの肌フローラの変化を比較。

「プラズマ乳酸菌を配合した食品サンプル」を先着1000店舗様に差し上げます。

詳細は巻末ページをご確認ください

患者さん 薬剤師さん を守る！

# cleverin 冬場のウイルス対策はクレベリンにおまかせを！

TOPIC1

クレベリンはロゴに加えて、ボディも真っ白にリニューアル！



TOPIC2

冬場の衛生管理の大事さ、クレベリンでウイルス除去除菌！

冬はインフルエンザ、ノロウイルス感染症、風邪などウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。クレベリンは空間や物に付着したウイルス・菌を除去することで、患者さん、薬剤師さんのウイルス対策に役立ちます。



置き型

調剤室 待合室  
投薬カウンター トイレ

室内空間も物体もマルチにウイルス・菌を除去\*

置き型タイプは、色々な人が出入りする所に置くだけです。室内の空間や物体、目には見えない小さなホコリやチリに付着したウイルス・菌を除去してくれます。

60g 6~8畳 / 約1ヶ月 150g 8~12畳 / 約2ヶ月

スプレー

投薬カウンター  
トイレ 洗面所

気になる空間・物体にシュッとひと吹き

ウイルスや菌が気になる場所を狙い打ちできるスプレータイプ。すぐにウイルス・菌を除去したい空間、トイレ内や便座・ドアノブ・蛇口などの気になる場所を、シュッとひと拭きでウイルス・菌を除去します。\*

●色物の繊維(衣類、じゅうたん、布製の壁紙等)、精密機器、金属等は直接かからないようにしてください。

スティック

胸ポケット

便利に持ち運べるタイプ

身の周りに浮遊するウイルスや菌にも持ち運びタイプで対策。ペン型なので、白衣の胸ポケットにさして使えます。空間に浮遊するウイルス・菌を二酸化塩素のチカラで除去します。\*

●屋外では成分(二酸化塩素)が拡散されるため、屋内・室内でご使用ください。

ミニスプレー

在宅医療現場

手軽に外でもサッとウイルス・菌を除去

携帯型のミニスプレーは沢山の人が触れるからこそ気になる外出先で、空気中にスプレーしたり、気になる場所へ吹きつけてウイルス・菌を手軽にサッと除去できます。\*

●色物の繊維(衣類、じゅうたん、布製の壁紙等)、精密機器、金属等は直接かからないようにしてください。

## 薬局内、外出時、いつでもどこでも クレベリンでウイルス・菌を除去



大幸薬品株式会社

製品に関するお問い合わせ

お客様相談係: 電話 0570-783-818  
受付時間: 午前9時~午後5時(土、日、祝日を除く)

※クレベリン置き型、クレベリンスティックでは、閉鎖空間で二酸化塩素により特定の「浮遊ウイルス・浮遊菌」、「付着ウイルス・付着菌」の除去を確認。クレベリンスプレーでは、閉鎖空間でクレベリンスプレー噴霧により、空気中の二酸化塩素が特定の「浮遊ウイルス・浮遊菌」を除去できる濃度になることを確認。(大幸薬品調べ)

●全てのウイルス・菌を除去できるものではありません。 ●ご利用環境により、成分の広がり異なります。



先着1,000店舗様に  
クレベリンサンプルセット差し上げます！

※サンプルは置き型150g / スティックとなります。 ※巻末に同梱しているポスターもご利用ください。

お申し込みは  
巻末ページへ

# 選ばれる薬局が採用するcomuoon®とは？

＝ けだなの薬局 ＝

私たちは、薬剤師の  
プレゼンテーション能力を  
高めるために  
『comuoon®』を使っています

原崎 大作氏

株式会社はらさきや代表取締役。福山大学薬学部卒業。既存の枠にとられない自由な発想で、調剤薬局経営をはじめ、創業支援、イベント企画、商品開発など、さまざまな活動に取り組む。



## 心の距離を縮める、対話支援機器『comuoon®』 聴こえのバリアフリーとプライバシー保護のために

### 伝えたい「声」を、 確実に届けるために

文字が見づらい方のために、どの薬局のカウンターにも老眼鏡が常備されています。それと同じように、弊社の薬局では、来局者が薬剤師の声をはっきり聞き取れるよう、対話支援機器『comuoon®』を設置しています。

カウンターに置いて使うのが一般的ですが、もっと上手な使い方ができるのではないかと思います。『comuoon®』をカウンター前の天井に吊るして使っています。ガラスの多い薬局では、スピーカーを向ける角度を間違えると音がガラスや壁に反射して、かえって聞き取りにくくなります。しかし天井から吊ると、よく聞き取れる“ゾーン”が安定的に確保できるため、以前にも増して聞き返しの頻度が減りました。「ここは話をよく聞いてくれるし、会話が楽しい」と、他の薬局から移って来られる方も少なくありません。

また天井から吊るすだけでは殺風景なので、店内のインテリアに溶け込むよう、造花をデコレーションしました。機器やツールは単に導入すれば終わりではなく、いかに使いこなして新たな価値を生み出すかが重要だと考えています。



### 確かな服薬指導と プライバシー確保を両立

薬局の存在意義は、「医薬品を正しく出す」こと。モノとして、ルールとして、人として正しく出すには、そのための準備や環境整備が不可欠です。起こり得るリスクに対して万全の策を練ることは、薬局に限らず、すべての事業の大原則でもあります。

学校薬剤師は子どもたちの教育の機会を奪わぬよう、照度や温度、空気の質、騒音管理、衛生管理など、さまざまな側面で環境整備を進めます。しかし、この基準を薬局に当てはめた時、あまりにも不十分な音や光の現状に驚きました。レセプトコンピュータ、分包機、冷蔵庫、エアコン、空気清浄機、頻繁にかかってくる電話など、狭い空間に飛び交う雑音は、聴こえの良し悪し以前に心を疲れさせてしまいます。患者さんにとっても、薬剤師にとっても居心地の良い空間づくりは、もはや不可避な取り組みではないでしょうか。

カウンター天井の『comuoon®』以外にも、その技術を応用してクリアな音がストレートに届くスピーカーを2基、設置しました。これらは待合スペースに向けられ、常時音楽が流れています。待合スペースでは心地よい音楽、カウンターでは薬剤師とのスムーズな会話。それぞれの場所の音環境が整うと同時に、待合スペースからカウンターの会話は聴こえず、プライバシー確保も完璧です。



### 服薬指導は プレゼンテーション

服薬指導の数分間は、薬剤師がすべての知識とスキルを集約させるプレゼンテーションの場でもあります。だからこそ、最高のステージ(万全の準備と的確な環境整備)を用意したい。毎日棚卸をしてAIを使って在庫を管理し、仕入れや時間のムダを無くして、その分の費用でマンパワーを充実させました。薬を出す際には一件ごとにカメラで記録し、さまざまなトラブルの発生を事前に回避しています。

何より、薬局らしくない店づくりは最大の特長かもしれません。「会話が通じる」「趣味や話が合う」など、来局者が自然に心を開くきっかけづくりを大切にしながら、信頼構築につなげています。安心安全に薬を提供するために、お待たせする時間は確保しつつ、



体感時間を減らす工夫を心がけています。最近では、在宅医療の現場でもモバイル型の『comuoon®』を活用していて、さまざまな場面でスムーズなコミュニケーションの大切さを実感しています。

「医薬品を正しく出す」ための、あらゆる準備と環境整備。「作業」を軽減し、プロとして為すべき「仕事」に集中できる体制づくりに、もはや『comuoon®』は不可欠なツールと言えます。

comuoon® SE GOOD DESIGN AWARD 2016 BEST 100  
COMMUNICATION SUPPORT SYSTEM

卓上型対話支援システム コミューン

話す側でできる聴こえの支援。  
comuoon®は、  
全く新しい対話支援システムです。

聴こえに悩んでいる人が自ら工夫をするのではなく、話す側から聴こえの改善に歩み寄りという逆転の発想から生まれた対話支援機器、それがcomuoon®です。聴こえに悩む方、その方と関わる健聴者の方、その間に必要だったサポートがカタチになりました。



※本製品は、医療機器認定を取得した補聴器ではありません

特許取得済 特許番号5731602

TOPICS

月々わずかなご負担で導入していただけます。

ご購入の場合

comuoon® SE  
Type BPの場合  
一括支払い  
¥175,000 (税別)

1台から  
ご利用可能

「リースサービス」の場合

1日あたり約¥197\*  
月々 ¥5,900~

・期間は3年(36回払い)のみ  
・中途解約不可  
・終了後の再契約は2ヶ月分の料金で1年間

最低  
5台から

「レンタルサービス」の場合

1日あたり約¥117\*  
月々 ¥3,500~

・期間は3年(36回払い)のみ  
・中途解約可能 ※解約時期に応じて解約清算金が発生致します。  
・終了後の延長は6ヶ月分の料金で1年間

○すべてのcomuoon®シリーズ製品が対象になります。 ※1ヶ月30日として換算した額

まずは1週間の無料レンタルで、  
その効果を実感してください。  
**comuoon®**  
無料貸し出し実施中  
[貸し出し期間は7日間となります]

お問い合わせ窓口 製品・試験に関するご質問は、お電話、ホームページおよびEメールサポートまでお願いいたします。

ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社

TEL: 03-6427-6815 FAX: 03-6745-3329  
E-MAIL: support@u-s-d.co.jp URL: http://u-s-d.co.jp

受付時間 10:00~18:00 土・日・祝、休業日を除く ※お休み明けなどの混雑時は、返答にお時間をいただく場合がございます。

universal sound design®

Oral Rehydration Solution  
**アクアソリタ**  
AQUASOLITA

**結果発表**

真夏の熱中症対策を応援！  
**アクアソリタ®売場展開コンテスト**

この度は、「アクアソリタ®売場展開コンテスト」に多数のご応募をいただき、ありがとうございます。厳正なる審査の結果、各賞が決定いたしましたので、ここに発表いたします。今後とも、弊社商品のご拡売を賜りますようお願い申し上げます。

ネスレ日本株式会社



★★★★★  
**金賞**  
ギフト券  
3万円分



**サイトウ薬局 うらわ岸町店 様**  
(埼玉県さいたま市)

**店舗様のコメント** 水分と塩分の補給が大切だと言うことは広まっていますが、なぜ水分だけではダメなのか？は理解されていない方もいらっしゃると思い、イラストを交えながらわかりやすく伝えられる様にしました。

**アクアソリタ事務局** 手作りのPOP がとても印象的で、手に取っていただきやすいお客様目線の売場づくりに感動しています。

**お取り組みを実際に取材しました！**



★★★★★  
**銀賞**  
ギフト券  
1万円分



**わかば薬局 本店 様** (埼玉県上尾市)

**店舗様のコメント** 販促品と一緒に、大きめの手作りのポスターやブラックボードを使うことで親しみやすくわかりやすい売場ができました。また全体的に水色でまとめることで爽やかな清涼感を演出しました。折り紙で作ったカニやクジラなどの海の仲間も可愛らしく好評です。

**アクアソリタ事務局** 手作りのポスター・ボード等、幅広い年齢層の方に興味を持っていただけたとても温かい売場展開が素敵です。



★★★★★  
**銀賞**  
ギフト券  
1万円分



**船場調剤薬局 様** (熊本県熊本市)

**店舗様のコメント** ポスターにマスキングテープを使用してポイントを目立つようにしたり、3本販売用ビニール袋を利用して持ち帰りやすさをアピールしました。

**アクアソリタ事務局** 限られたスペースでも販促物を上手に活用することでお客様にアピールされており、大変参考になります。



★★★★★  
**銅賞**  
ギフト券  
5千円分

- 株式会社リバーサル 久里浜スマイル薬局 様 (神奈川県横須賀市)
- サイトウ薬局 常盤店 様 (埼玉県さいたま市)
- ファーコス薬局 よしおか 様 (群馬県北群馬郡)
- 田無本町調剤薬局 様 (東京都西東京市)
- 株式会社ミック 鹿島中央薬局 両毛支店 様 (栃木県足利市)
- くるみ薬局 蒲生店 様 (大阪府大阪市)
- 田辺薬局 川口橋松店 様 (埼玉県川口市)
- 有限会社福島薬局 様 (佐賀県佐賀市)
- 株式会社メディスン アップル薬局 様 (愛媛県松山市)
- 鈴木薬局 東大宮東口店 様 (埼玉県さいたま市) 【順不同】

**INTERVIEW**

今回アクアソリタ®売場展開コンテストで金賞に輝いた売場づくりのポイントや秘訣をサイトウ薬局うらわ岸町店の渡部店長にお伺いしました。

**とことん「お客さま目線」の売場づくりと健康を気遣う会話から信頼が生まれる！**

サイトウ薬局 うらわ岸町店の皆様



**■ アクアソリタを販売するきっかけや選んだ理由についてお聞かせください。**

サイトウ薬局うらわ岸町店では数年前からOTCや食品系の店舗販売にも力をいれようとする積極的に取り組んでおります。約3年前に「アクアソリタ」を知りましたが、本当に美味しく驚きました。それまでに試した他社商品の経口補水飲料は美味しくゴクゴク飲めるものという印象があまりなく体調を気にされている方しかお勧めしていなかったのですが、体に大切な水分が補え、その上味も美味しい「アクアソリタ」なら毎日の飲み物としておすすめできると思い、取扱いをはじめました。夏場の熱中症対策はもちろん、体調の変化で水分が失われやすい冬場にも適しており、一年を通してご購入いただけています。お家に常備しておくかと安心です。リピーターのお客様も多いですよ。

**■ 今回金賞に輝いた素敵な売場ですが、どんな所にこだわりましたか？**

お客様の動線や目線を考えたことが一番のこだわりですね！実際に待合室の椅子に座ったり、お会計の場に立ってみたりして展開場所を考えています。商品の特徴やどんな方におすすめだとかいつ飲んだらいいかなどもわかりやすい売場づくりを意識しました。実際の使用シーンを想像して「自分に関係ある」と思ってもらえることで、お客様の方から興味を持ってくれることが多く、そういった嬉しい反響が当店スタッフのやりがいにも繋がっています。それともう一つ、ある程度大きな規模で売り場をつくることも重要です。商品が数本並んでいるだけではお客様の関心を惹くことはできません。在庫管理の視点も大事ですが、物販の経験から大々的に陳列しないと売れないことも明確なので、この点は妥協しませんでした。

ポイントがしっかり伝わるイラスト



サイトウ薬局 うらわ岸町店 店長 渡部 敦雄

**■ お客様とのコミュニケーションの中でどのような会話や相談が生まれますか？ また商品のおすすめの仕方についても教えてください。**

スタッフ一同、信頼関係を第一に考えお客様との会話を大事にしています。調剤薬局では薬剤師が来店者様の健康状態を考えた上でその商品の付加価値を説明することができるので、一般的なドラッグストアとは異なる形で人々の健康増進に繋がる提案ができると考えています。前回来店時にご購入された商品をメモしておき「ご使用されていかがでしたか？」とお伺いしたり、「アクアソリタ」の場合は「熱中症対策、大丈夫ですか？」とお会計時などに欠かさずお声がけしていました。ケース単位でもお求めいただきやすいよう「5,000円以上で送料無料」の取り組みもっており好評です。おすすめの際には「こんな時にこうやって飲むと良いですよ」と具体的に伝えることを心がけています。美味しさもポイントなので、店頭での味見も反響がよかったですよ。信頼関係ができるとお客様からどんどん質問してくるのですが「これ何？」というお声や売場を気にしている様子を見落とさないようにしています。

**■ サイトウ薬局様の今後の展望をお聞かせください！**

サイトウ薬局うらわ岸町店は健康サポート薬局にも指定され、今年の3月からは毎月健康イベントも開催しています。定期的に自分の健康状態を知るのには本当に大事なので、もっと気軽に体調チェックができたり、食生活の改善や健康増進のための知識を知ってもらったりして賑わう場にしていきたいです。将来的には、処方箋がなくても気軽に立ち寄ってもらえるような「地域(みんな)の健康ステーション」になると嬉しいです。

**夏だけじゃない！これからの季節こんなシーンにおすすめ！**

- 乾燥しやすく健康管理が難しい時でも水分をしっかりとキープ！
- 体調の変化で水分や電解質補給が大切な時にスーッと浸み込む低浸透圧設計！

**INFORMATION 店頭販促ツールもご用意しております！**

お申込み ▶▶▶ <https://ph.nhs-promoto.com> 【ログインID】 aquasolita 【パスワード】 omatome



(左から) 製品パンフレット / A2ポスター / 短冊ポスター

地域住民の健康維持増進や薬局での取扱いの参考にご活用ください。

無料で

# 各社の商品サンプルを お取り寄せいただけます!

※本企画は医療機関にお勤めの薬剤師様限定企画となります。

## 商品サンプル請求方法

**A B**  
どちらもOK!

### I サンプル請求サイトへアクセス

**A** 各種  
QRコード読取アプリで  
下のQRコードを  
読み取ってください。



**B** URLバーに  
URL(アドレス)を打ち込んでください。

URL

or

短縮URL **おまとめサンプル.com**

URLバーに「URL」か「短縮URL」のいずれかを打ち込む

[PC画面]

[スマホ画面]



検索バーではサイトに行けません



PC・スマートフォン  
どちらからでもアクセス  
いただけます!

### II 請求したいサンプルのご注文

ご希望の商品サンプルに  
チェックをしてください。

※画面はイメージです。

注文受付期間

2018年11月5日(月)~11月14日(水)

11月末頃  
発送予定

※株式会社ネクスウェイよりご注文サンプルをまとめてお届けします。 ※各社へお問い合わせいただいても注文は受け付けられませんのでご注意ください。 ※注文受付は1薬局1回までとなり、重複があった場合は初回の注文内容にて受け付けます。 ※お申込数が上限に達した場合、サンプルをご準備できない場合があります。予めご了承ください。 ※上記以外の方法でのご注文(FAX/メール/郵送/TELなど)は誠に恐れ入りますが受け付けておりませんのでご了承ください。

※ご自宅への発送はお断りいたします。

**1** 大幸薬品株式会社  
クレベリン 置き型(150g)見本  
クレベリン スティック見本  
&専用POP(2種) 各1個



空間と物体のウイルス除去・除菌に!  
部屋で使う置き型と胸ポケットに着ける  
ペンタイプ。

※POPのデザインは、予告なく変更する可能性があります。

先着  
1,000セット

**2** キリン株式会社  
「プラズマ乳酸菌」  
配合サプリメント(試供品1日分×5個)



キリンと小岩井乳業、協和発酵バイオの共同研究により選抜したプラズマ乳酸菌を1000億個配合した医療機関流通サプリメント。

※「プラズマ乳酸菌」配合サプリメントの既採用店舗様からの応募はご遠慮ください。

※画像はイメージです。パッケージは変更になる可能性があります。

先着  
1,000セット

**3** 日本自然療法株式会社  
デンタルポリスDX  
薬用ハミガキ(1個)



プロポリスエキス配合の薬用ハミガキです。口腔細菌の増殖を抑え、歯周病・口臭・虫歯を防ぎます。

先着  
500個

**4** 株式会社クリニコ  
エンジョイクリーム  
エンジョイすっきりクリーム  
(いちご味、コーンスープ味、ヨーグルト味、りんご味 各1個)



1パック125mlで200kcal。  
たんぱく質は7.5g。  
不足しがちな栄養素をバランスよく補給!

先着  
300セット

選択いただいた商品サンプルを  
まとめてお届け!





地域住民の健康維持増進や薬局での取扱いの参考にご活用ください。

11月号特集  
特別企画

各社の商品サンプルを  
お取り寄せいただけます!

無料で

大幸薬品  
株式会社



クレベリン 置き型(150g)、クレベリン スティック  
(商品見本 各1個)

日本自然療法  
株式会社



デンタルポリスDX 薬用ハミガキ

ほか**全4商品**のサンプルをご請求できます!

詳しくはP29・30を  
ご覧ください。

\* 注文受付期間 \* 11月5日(月)~11月14日(水)  
お申込数が上限に達した場合、サンプルをご準備できない場合があります。  
お早めにご注文ください!



医薬情報おまとめ便の特集企画は、  
.....  
薬剤師の皆さまのお声からできています!

薬剤師の皆さまにとって“医薬情報おまとめ便サービス”が  
よりいっそう活用しやすい媒体になるため、  
是非薬剤師の皆さまの日頃のご業務や情報収集に関する  
お声をお聞かせください。

お願いすること

- 1 webアンケートのご協力  
※月1~2回程度
- 2 インタビューのご協力  
※不定期

●「ヨリヨク仲間募集中」はこちらからどうぞ  
<http://omatomeyoriyoku.com>



おまとめ便  
事務局



NEXWAY  
TIS INTEC Group

Go Beyond

URL <http://www.nexway.co.jp/>  
MAIL [ny\\_omatome@nexway.co.jp](mailto:ny_omatome@nexway.co.jp)  
FAX 03-5972-9131

本冊子の内容や掲載に関するお問い合わせは上記(株)ネクスウェイまでご連絡ください。