

薬局で「古い」のセルフ チェックをしませんか。

写真の看板がある健康介護ま
ちかど相談薬局に行くと「基本
チェックリスト」「脳の健康チェッ
クリスト」があり「古いのチェッ
ク」が「脳の健康チェック」が
できます。65
歳以上の方は、要支援・要介護状
態にならないためこのチェックを毎
月2回実施することをおすすめし
ます。

「基本チェックリスト」は、平成18
年に厚生労働省が作成しました。
先に説明した「足腰の運動機能」
「栄養状態」「口腔機能」「社会参
加」「物忘れ」などをセルフチェッ
クするものです。

「脳の健康チェックリスト」は、平
成24年青森県が作成しました。い
わゆる物忘れチェックです。本人
用、家族用があります。

セルフチェック後の フォローが大事

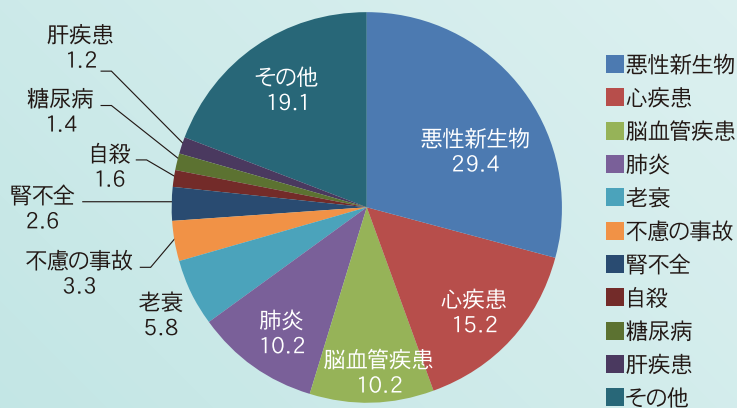
フロー図をご覧ください。一つの
リストチェックをして何か問題があ
れば薬局薬剤師がご本人・ご家族

薬局に自動血圧計を 設置しました。薬剤師が しっかりフォローします。

青森県の主な死因別死亡数(平
成26年)を見ると第1位はがん、
第2位は心疾患、第3位が脳血
管疾患、第4位が肺炎となってい
ます。また、いずれの死亡率も、全
国平均より高くなっています。他
県に比べて30代、40代、50代の死亡
数が高いのです。

この対策をするとき薬局でま
ず何をするべきか弘前大学大学
院医学研究科中路重之教授に相
談をしました。心疾患、脳血管疾
患対策には、血圧のコントロールが二
番大事であることのアドバイスを受
けました。この流れで全ての健
康介護まちかど相談薬局に自動
血圧計を設置しました。健康介護
まちかど相談薬局周辺の地域の方
々が歩いて気軽に立ち寄って血
圧を測ってもらうことを推進する
ためです。

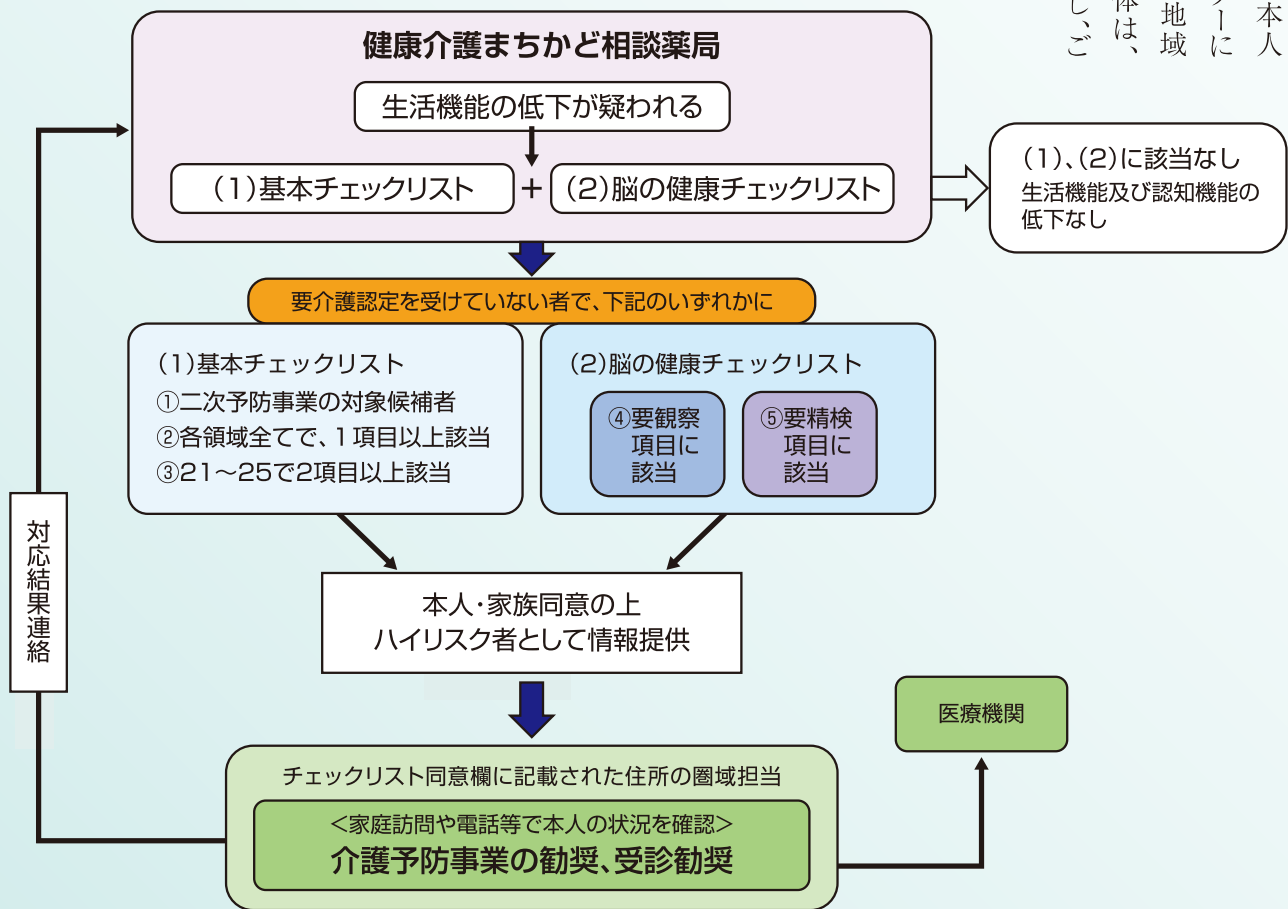
図5 青森県の主な死因別死亡数の割合(平成26年)



また、血圧の正しいはかり方、
目指せ!! 家庭血圧。収縮期血圧が
135mmHg以下、かつ拡張期血
圧が85mmHg以下を目標に県と
共に啓発しています。
血圧が高めで治療していない
方は、薬剤師が責任を持って医療
機関の受診を勧めています。この
ことで病気の早期発見、早期治療
をすることができています。

の同意を得て、チェックしたご本人
の担当の地域包括支援センターに
情報提供をします。その後、地域
包括支援センター(設置主体は、
市町村)の職員が電話連絡し、ご
自宅に訪問するこ
ともあります。状態
に応じて運動機能
向上、口腔機能向
上、栄養改善のプロ
グラムを実施する介
護予防事業や医療
機関につないでいき
ます。そして、各機
能を元気な時の状
態に戻す。また、認
知症の早期発見に
もつながり、軽度な
状態のまま自宅で
今までどおり暮ら
し続けることができ
るのです。

事業の流れ(フロー図)



■血圧の正しい測り方

血圧を正確に計るためためには、以下のポイントに注意してください。
1.体の力を抜いてリラックスする
トイレを我慢しているときや、出かける直前のあわただしい時間などには血圧
が上昇しています。
また、測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。
2.座って背筋を伸ばして測定する。カフを心臓と同じ高さにする
血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。
3.毎日、同じ時間に測る
血圧は、時間によって変動するため、ほぼ同じ時間に測定しないと、日々の変
化がつかめません。
4.信頼できる血圧計を選択する
上腕部にカフを巻くタイプのものがおすすめです。
手首や指先で測る血圧計では正確な測定ができないことがあります。

【木村 隆次プロフィール】

薬剤師 介護支援専門員 介護支援専門員指導者一期生
昭和33年 青森市生
昭和57年 城西大学 薬学部卒業 杏林薬品株式会社(現キョーリン製薬(株))入社
平成2年 有限会社まる萬きむら(現プロマックス)設立代表取締役「ハロー薬局」開設
平成22年より現在 一般社団法人 青森県薬剤師会 会長
平成15年 7月より現在 公益社団法人青森県介護支援専門員協会 副会長
「青森県医療審議会」委員「一般社団法人 日本健康・栄養システム学会」理事
過去に 公益社団法人 日本薬剤師会 常務理事、一般社団法人 日本介護支援専門員協会 会長、社会保障審議会臨時委員
厚生労働省等審議会、委員会にて介護保険・老人保健・健康日本21・健やか親子21、医療安全、介護予防(運動機能向上、口腔機能向
上、栄養ケア・マネジメント)など担当 以上、国や県内の自治体で各委員会委員等を歴任
平成27年10月 薬事功労者厚生労働大臣表彰
著書に「クスリと暮らし」東京新聞出版局(2003、3)他がある

