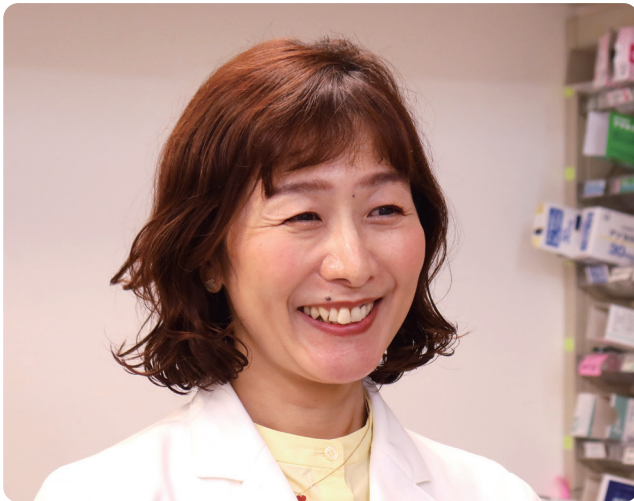


女性が自分らしく楽しく 生活できるよう個々に合った 健康サポート

正しい情報を提供して
ヘルスリテラシーの向上を目指す



大岡山北口薬局（東京都大田区）
管理薬剤師
杉本 園子（すぎもと そのこ）氏

Profile

日本大学薬学部卒業後、大手チェーン薬局で勤務。結婚、出産を経て2014年から大岡山北口薬局で勤務、2015年から同薬局、管理薬剤師として現在に至る。女性の健康サポートを積極的に活動。日本女性医学学会女性ヘルスケア薬剤師、日本骨粗鬆症学会骨粗鬆症マネージャー、スポーツファーマシスト、健康サポート薬剤師、認定薬剤師、女性の健康支援のための地域コーディネーター、クラスAネットワークヘルシーウーマンプロジェクトアンバサダー薬剤師、東京都薬剤師会薬局業務委員会委員、大田区介護認定審査員。

大岡山北口薬局は、商店街の中にあ
り幅広い世代の患者さんが来局され、
近隣には多様の診療科、病院がある
地域に根差した面対応薬局です。同
薬局の杉本園子氏は、コミュニケー
ションを大切にして時間をかけた服
薬指導を行っていますが、中でも女
性の健康サポートに力を入れています。
更年期世代の女性は、様々な不
調が現れやすい一方で、意外にその
原因となる女性ホルモンについて正
しく理解していない女性も多いと言
います。同氏の頑張る女性を応援し
たいという思いは、正しい情報を提
供することで患者さんを「気づき」
と「行動」へと導いています。

女性の健康サポートは、 女性ホルモンを正しく知ってもらうことから

貴薬局の特徴や概要をお聞かせください。

杉本 当薬局は近くに精神科、眼科、耳鼻科、整形外科、内科があり、大学病院などの広域病院にも比較的近いため処方箋集中率は低く面対応薬局です。商店街の中という立地のため、お買い物途中で立ち寄られる方や様々な診療科の処方箋を纏めて持って来られる方も多く、幅広い世代の方に来局していただいております。

でも高齢者や女性の患者さんが多くなっています。またご家族、2世代、3世代でお付き合いが続いている患者さんもおり地域に根差した薬局です。常勤の薬剤師が2名、パート薬剤師が2名という体制です。私自身は当薬局に勤務して今年、10年目になっています。

杉本さんは女性の健康サポート活動を精力的に行っているらしいですね。活動のきっかけや

経緯をお聞かせください。

杉本 日頃、女性の患者さんが多く、自分自身も女性であることから女性の健康サポートには以前から興味がありました。多くの女性達が仕事や子育て、介護などで忙しくストレスや体調不良を抱えながら休まず頑張っている姿を目の当たりにして、何かサポート出来ないだろうかという思いを長く持っていました。そんな中で、某製薬メーカーの女性の健康サポートを目的とした研修を知りました。受講してみると、新たな気づきもありましたが、女性の病気や不調が思っていた

以上に女性ホルモンとの関係が大きいことや骨粗鬆症の予防の大切さを改めて認識し、女性にこのような知識があるかないかで健康格差が生じることを痛感しました。同じ女性として、また薬剤師として周りの女性を元気にしたい、私のやりたいことはこれだ！という感じでした。でも、ただ「相談にのります」といって旗を掲げるだけでは相談はされません。そこで、まずは処方箋や患者さんとのお話から悩みを把握し、それが女性ホルモンに関わりがあるかもしれないという方に折を見て、女性ホルモンの作用について話をすることから始めていきました。

更年期だからしかたないではなく、 新たな対応と隠れた病気を追及する

女性の健康サポートでは、実際にどのような相談があるのでしょうか。

杉本 女性ホルモンは年齢によって分泌量が大きく変化し、それによって現れやすい症状や病気も異なります。中でも急激に女性ホルモンの分泌量が減少する更年期（45歳～55歳）は様々な症状が現れるため相談も多くなっています。更年期に現れる症状はホットフラッシュ、動悸、イライラ、不眠、めまい、手指の痛みなど非常に多様で200種類以上あるとされており、それぞれの症状で通院し対症療法は行っている、女性ホルモンの影響については全く考えもしなかったという方も少なくありません。女性ホルモンの作用や抗えないホルモンであることを説明すると、なかなか改善しない症状の原因に気付くだけでも、ほっとした表情をされる患者さんが何人もいます。

更年期の方から「手指が痛い、動きが悪い、蓋が開

けられない」という悩みをよくお聞きします。また、指の関節が曲がってきたというヘパーデン結節、ブシャール結節が疑われる方もいらっしゃいます。今まではこれらの症状で整形外科を受診しても「加齢による現象、使いすぎ」と言われ、治療は鎮痛剤やシップの処方のみというのが大半でしたが、最近では女性ホルモンの影響も考慮しながら診るという医師もいらっしゃいます。近隣の整形外科からは、症状に女性ホルモンの影響が疑われる方には当薬局でエクオールサプリメントの説明をして欲しいという要望があり、連携して患者さんのサポートをしています。エクオールとは大豆イソフラボン由来の成分で女性ホルモンと似た構造をもち、その作用を補う働きがあります。実際に3カ月位継続して服用した方では多数の方が症状を改善されています。サプリメントについてはスタッフ自身がまず正しい知識を取得して患者さんに説明し、必要に応じて摂取していただいています。

他に更年期世代の患者さんへのサポートでトピックスはありますか。

杉本 更年期症状に隠れて病気が分かりにくくなっているケースがあります。狭心症は心臓の太い血管が狭まって起こると考えられてきましたが、最近になって女性の狭心症の7割が細い血管が狭まって起こる「微小血管狭心症」であり、さらに更年期の女性の10人に1人が発症するということが分かってきました。狭心症の特徴的な症状として胸痛や動悸がありますが、微小血管狭心症では放散痛として背中や肩の痛み、顎や喉、耳の後部などの痛みも見られ、様々な症状が更年期症状と同様であり本人も気づきにくく、さらに医療機関でも従来の一般的な血管造影検査では発見できず

見逃しが多いのが現状です。そこで、当薬局では患者さんと話をして、胸痛が継続している、放散痛とみられる症状がある場合には、微小血管狭心症の検査が行える近隣の循環器専門の医療機関へ受診勧奨をしています。実際に受診勧奨した患者さんが微小血管狭心症診断となり治療に繋がったケースもあります。

今は情報が溢れている時代ですが、誰もが自分に合った正しい情報を取得しているとは限りません。まずは、正しい情報を薬剤師として提供し、必要であれば各診療科や検査施設の整った病院へ受診勧奨もします。ただし、更年期に対する捉え方は患者さん個々で違います。その方の様子を見ながら、少しおせっかいでも説明したり、あまり踏み込まないようにしたりを決めています。

人生100年時代へ、「健康寿命を長くして自分らしく生きる」を目標に

杉本さんは骨粗鬆症予防の啓発も積極的に活動をされていますね。

杉本 人生100年時代と言われるようになりました。日本は長寿国として知られていますが、晩年は寝たきりや介護が必要という方が多く、実は健康寿命は長くない国なのです。健康寿命を延ばし自分らしく生きるためには、女性の場合は特に骨粗鬆症対策が非常に重要だと考えました。

当薬局では、地域の方に骨粗鬆症予防への意識を高めていただきたいという思いから、薬剤師会から踵骨の超音波測定器をレンタルして骨密度測定会を定期的に開催しています。

開催するにあたり整形外科と連携することが重要で、



骨密度測定会の様子

事前に測定会開催の連絡をしてポスターを待合室に貼っていただきます。当日、測定して骨密度が低い方に「受診をしてください」と言うだけではそのまま終わってしまうケースが多いので、数値が低い方には予め作成しておいた紹介状に骨密度値（YAM値）を記入し患者さんにお渡しします。連携の整形外科では、当薬局の紹介状を持参した患者さんにより精度の高い骨密度測定法（DXA法）で測定し治療内容を決定しています。骨粗鬆症も女性ホルモンの影響を受けるため、閉経すると1年に2%ずつ骨量は減少していき70歳女性の約半数は骨粗鬆症という状況です。更年期世代にももちろん重要な骨粗鬆症予防ですが、若い世代や高齢者まで世代別に啓発が必要です。高齢者では、骨粗鬆症の薬を服用し数値が少し良くなると治療を止めてしまう方もいるので、止めたら数値は下がってしまうこと、10代の方には骨量の増加は思春期にピークがあるので無理なダイエットをせずたんぱく質を摂ることなどをしっかり理解していただくようにしています。

今後、どのようなことに取り組みたいですか？

杉本 今後は思春期のプレコンセプションケアにも取り組んでいきたいです。月経の仕組み、妊娠、避妊の方法なども含めた性教育が必要であると思います。ダイエットの影響、無月経の怖さ、低用量ピルの使用方法とメリットについても理解を広めたいです。女性が自分の体について正しく理解をして、正しい情報選択をして判断をしていけるようヘルスリテラシーの向上に寄与していきたいです。

より多くの女性をサポートしていきたいという思いからホームページで薬剤師ブログとして情報発信を行っています。また、骨粗鬆症の啓蒙活動として行っている骨密度測定会、イベントの開催方法のモデルとして、東京都薬剤師会のe-ラーニングシステム「t-MYLS」で動画公開を行っていますので、薬剤師の方にはそちらも参考にさせていただけたら幸いです。
(<https://t-myls.com/>)