



## 年頭所感

一般社団法人 青森県薬剤師会  
会長 木村 隆次

県民の皆様

新年明けましておめでとうございます。

本年も薬剤師会活動のご理解とご支援よろしくお願い致します。

さて県民の平均寿命ですが厚生労働省が5年ごとに発表している2015年都道府県別生命表では男性が78, 67歳、女性が85, 93歳男女とも全国最下位でした。最下位は1995年から5回連続です。私は、早く最下位から脱出したいと強く願っております。

2016年の青森県の主な死因別の死亡状況は

1位 悪性新生物（全国2位）2位 心疾患 3位 肺炎（全国5位）、4位 脳血管障害（全国9位）5位 老衰 6位 不慮の事故 7位腎不全（全国3位）8位自殺（全国5位）9位糖尿病（全国1位）10位肝疾患（全国4位）

この原因疾患にならないための予防策、早期発見、早期治療、疾患の重症化予防が大変重要です。

これらの対策で県薬剤師会は、「健康介護まちかど相談薬局」事業を青森県「まちかどセルフチェック」事業として展開しております。目じるし看板は、次ページに掲載しております。3世代仲良く看板です。

具体的には、以下のことを健康介護まちかど相談薬局で行っております。

- 1, がんの原因になる喫煙をやめさせるための禁煙サポートをします。
- 2, 脳血管障害、心疾患予防のため「血圧測定」の啓発、基準より高めの方を医療機関に紹介します。
- 3, 自殺対策に薬剤師がゲートキーパーとしてこころの悩み相談をしています。
- 4, 認知症の早期発見のため「脳健康チェックリスト」を実施して問題があればお住まいの担当地域包括支援センターに連絡します。
- 5, 高齢者の方の老いのチェックのため厚生労働省が作成した「基本チェックリスト」を実施して問題があればお住まいの担当地域包括支援センターに連絡します。

また、青森県の課題として全国死亡率1位の「糖尿病」に力を入れたいと考えております。糖尿病を発症させない、糖尿病の早期発見、糖尿病になっても重症化させない取り組みです。腎不全と糖尿病の重症化は、密接な関係があります。

糖尿病を防ぐ・くい止める健康的な習慣を身に付ける必要があります。

★食習慣・・・「野菜から食べる・野菜をたっぷり食べる（1日5皿（350g）以上）・炭水化物の重ね食いをしない」

★運動習慣・・・「軽く汗をかく程度の運動で　めざせ8,000歩」

★生活習慣・・・「毎日体重計にのる・アルコールを減らす」　等

最後になりますが

今年1年、青森県民の健康寿命延伸、お一人おひとりの健康づくり支援のためヘルスリテラシー「(健やか力)」＝「健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力」アップのため会員一同頑張りますのでよろしくお願い致します。