



## 新春ご挨拶

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。

令和四年の新春を迎えるにあたり、謹んでお慶び申し上げます。

本年も県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、二年にわたるコロナ禍で感染が心配なために長期に外出を控える方が多くおられると思います。

知らず知らずにフレイル状態に陥っている高齢者の数が急増しているように思います。最も危険なのは、食事量が減って低栄養状態になっていること。低栄養は、免疫能が低下し感染症の増悪、悪性腫瘍の出現、誤嚥性肺炎、全身感染症などで死に至らしめます。

また、若年者も外出を控え運動不足、間食が多く肥満状態になり血圧が高くなっている方も多くなっていると思います。

これらのことが気になっている方は、「健康介護まちかど相談薬局」の看板の薬局に相談してください。この事業は、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。<http://www.aoyaku.or.jp/topics/machikado>

具体的には、

- 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「脳の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。

### 【低栄養対策】

エネルギーとたんぱく質をしっかり摂りましょう。たんぱく質は、1日に体重1kg当たり1g摂る必要があります。体重50kgの方は、50g。例えば、毎日、卵一個・豆腐一丁・肉、魚・おやつに魚肉ソーセージ2本くらい。

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。