

「飲むべき薬は少ないほうがいい!」

びっくりを創る薬局、「桜町調剤薬局」が大切にしていること。

有限会社マスト 代表取締役／桜町調剤薬局 薬剤師 阿部 忍さん



2005年、北海道北見市に「桜町調剤薬局」を開業。薬剤師として薬局業務に従事する一方、スポーツファーマシスト(※)として世界で活躍する北見市のスポーツ選手のサポートも行う。近年は大学院で食物栄養学の研究も行い「大豆の栄養効果」についての論文を執筆。※最新のアンチドーピング規則に関する知識を有する薬剤師

北海道北見市にある「桜町調剤薬局」の薬剤師 阿部忍さんは、「道に倒れている人を助けたとき、この人に助けてもらってよかった! と思ってもらいたい」と話す。その理由は、薬剤師だから、薬局の経営者だからではなく、「地域のために自分自身にできることを日々、探求している」からだそう。そんな考えに共感し、ぜひお話を聞きたいとインタビューが叶いました! 「病気になる前に、困る前に、みなさんの健康をサポートしたい」。この想いは、私たちサセリテも同じです。今頃から、「健康のために今日からできること」を、阿部さんに教えてもらいます。

Q1 桜町調剤薬局ってどんなところ?

薬局って、1つの医療機関とセットのイメージがありませんか? 色々な医療機関に通っていると薬をもらう薬局がバラバラ…なんてこともよくある。だからこそ私

たちが地域の皆さんが集まる「かかりつけ薬局」になれたら、患者様の薬を一元的かつ継続的に管理ができて、患者様の安心・安

全につながるのでは? そう考えて、北海道のオホーツクエリアの中心、北見市に2005年に桜町調剤薬局を開業しました。薬局のスタンダードに反して、病院の少ない郊外にボツと薬局を建てたものですが、最初はみんなに反対されました(笑) でも今では、近郊に医療機関も増え、多くの患者様に足をお運びいただいています。それでも店舗数は増やさず、「地域の薬局」として一店舗の機能を高めるというこだわりは、当初から変わることはありません。



Q2 桜町調剤薬局のモットーは?

「健康である日々を1日でも長く!」それを全力でサポートすることが私たちの使命であり、そのために薬以上に人と向き合い、心を見つめることが桜町調剤薬局のモットーです。ポリファーマシーという言葉を知っていますか? 多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。75歳以上の高齢者の4

割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では使っている薬が6種類以上になると副作用を起こす人が増えるというデータもあります。だからこそ、健康なうちからの予防が大切なのです。薬剤師だからこそ、皆さんの人生において必要となる薬を減らしたい! と声を大にして言いたいです。

Q3 体が不調だから薬を飲むべき、とは限らない?

体の不調にも、食生活の乱れや運動不足など、生活習慣を見直し、改善することで体調をコントロールできるケースもたくさんあります。たとえば、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、あるいはお通じの問題などは適切な食事により改善することが多く、

治療中でも薬を減量できることも少なくないと思います。そのためには常に健康診断を受けてチェックすることと、その結果対应的確なアドバイスを受けることが重要です。私たちは

そのお手伝いをしながら、皆さんの健康的な生活をサポートしたいと考えています。



「薬局は、薬をもらうだけじゃない。健康について何でも相談してほしい。」

Q4 薬局では、薬以外のことも相談できるって本当?

現在、全国61,000軒のうち約3000軒の薬局が、「健康サポート薬局」として認められており、それらの薬局では薬以外の健康相談も受けることができます。「健康サポート薬局」とは、厚生労働大臣の定めた基準を満たし、病気を予防して健康な日々を支援する機能が認められた薬局のこと。「桜町調剤薬局」もちろん健康サポート薬局です。

あなたの近くの「健康サポート薬局」は、どこ?

「健康サポート薬局」はこのマークが目印。全国にあり、これからどんどん増えていきます。



いざという時のためにも、皆さんにはぜひ「かかりつけ薬局」という選択肢を持って欲しいです。困りごとがある方も、今健康な方も「健康サポート薬局」をいつでも頼ってください。

Q5 薬以外の相談とは、例えば?

健康に関することであれば何でも相談していただくべきだと思いますよ。私たちの薬局では特に食生活の改善や栄養指導に力を入れており、管理栄養士も在籍しておりますので、例えば、最近の体調や食生活で気になることや、健康診断の結果から食事改善のアドバイス、あるいはご家族にお弁当を作る上で何を心掛けるべきかなど、何でも気軽にご相談いただければと思います。まずは気になることがあれば何でも相談することからですし、そのために身

近で相談しやすい健康サポート薬局を決めていただくことが大切だと思います。定期的に栄養セミナーや健康相談会も開催していますので、そのような機会を活かしていただくのも良いと思いますね。

「みんなが健康な生活を送る」。私が目指していることはそれだけです。健康的な生活を送るための取り組みは人それぞれ。ぜひ、みなさんも健康サポート薬局を活用し、自分に合った健康維持の方法を探してみてください。

阿部さん、ありがとうございました!

今回のテーマは、薬剤師さんが語る「栄養」のおはなし。実は大学院で食物栄養学を研究された阿部さん。健康に過ごすための食生活に必要な心掛けを教えてください。お楽しみに。