溝上薬局
SINCE 1910

まちの薬局で気軽に相談を

「薬局の管理栄養士」が地域の健康をサポート

株式会社ミズ　溝上薬局
管理栄養士・肝炎コーディネーター
新宮 ののこ さん

近年、薬局は処方薬の調剤や服薬支援だけでなく、地域住民が健康に過ごすために栄養相談など身近な相談窓口として対応しています。県内外に63店舗を運営する株式会社ミズ 溝上薬局の管理栄養士新宮ののこさんに、薬局の役割や管理栄養士の活動について聞きました。

「食事」は健康の基本 薬局を健康づくりの場に

処方せんがなくても管理栄養士が相談に対応

薬局は、医療機関を受診した後、お薬をもらう場所、というイメージがあると思います。しかし、私たち溝上薬局では「病気になってから行く場所」ではなく、「病気になる前に相談しに行く場所」になることを目指しています。溝上薬局には管理栄養士が9名在籍しており、県内では5店舗で栄養相談を行っています。「なぜ薬局に管理栄養士?」と驚かれることもあります。薬の説明や治療だけでなく、食事や運動を含めたアドバイスを行い、地域の皆さんがいつまでも健康に過ごすことができるようお手伝いすることが私たち薬局の使命です。

重症化を未然に防ぐために「食事と運動」は不可欠

佐賀県では糖尿病の疑いがある人が約13%あると言われており全国平均ではワースト1位です。糖尿病になると、がんの発症リスクも高まり、普段の食生活や運動が重要です。肝がん撲滅運動に薬局も参加し、昨年12月に管理栄養士と薬剤師を含めた店舗スタッフ34人が肝炎医療コーディネーターの資格を取得しました。佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターと重症化を未然に防ぐために取り組みを連携することで、患者さんの健康に貢献できると考えています。

患者さんが治療を続ける中で、より健康になるためには「食事と運動」が必要不可欠です。医大通り店では肝疾患を持つ患者様の栄養相談を定期的に実施しております。糖尿病を治療している患者さんの相談では、間食を食べる量やタイミングを伝え、簡単な運動「ヘパトサイズ(※1)」を提案し取り組んでいただきました。体脂肪率やHbA1c(血糖値の過去数カ月の平均値)の数値の減少につながり、患者さんから喜びの報告をもらった時は、私たちも嬉しくお役立ちできてよかったと感じております。

(※1)佐賀大学と久留米大学が共同で作成した、脂肪肝患者向けの運動動画

健康診断の結果や食生活の相談もお気軽に

処方せんや病気がなくても栄養や食事に関する相談はいつでも行っています。例えば「食事に気をつけてと言われたけれど、どうすればいいか分からない」場合は、日常の食生活を聞き取り、何をどのくらい食べたらいいのかなどの食事のアドバイスをし、ご自身が取り組みやすいように情報提供するよう心がけています。

血液検査結果で気になる数値や「病院に行くまではないけれど気になる」、「野菜が嫌い。どうやって克服したらいいか」など、気軽にご相談ください。事前にご予約いただけると待ち時間も少なくご対応できます。

また、店頭には、季刊誌「MIZ管理栄養士の食べるおくすり」を定期的に発行し、積極的に摂りたい栄養素や簡単に調理できるレシピなどを紹介しています。薬局へお越しの際はぜひご覧ください。

これからも地域の健康寿命延伸を目指して

ミズは、いつまでも健康で楽しい毎日を過ごして頂くために、薬だけでなく、食事や運動、イベント活動を通して「心と体の健康」をサポートして参ります。

鎌田實の「がんばらない健康寿命実践塾」では健康料理教室、健康運動講座など、日々の生活で実践できる情報提供を行っています。また、身体のフレイル(虚弱)を予防するために「アルスタミズ木原店」ではシニア向けの運動教室も行っています。これからも地域の皆さんの健康に貢献できるよう取り組んでいきます。

溝上薬局 栄養相談 店舗

※事前にお電話にてご予約いただけるとスムーズです。

- **本店**
  住所:佐賀市水ヶ江1丁目2-22／TEL:0952-24-2555
- **医大通り店**(月曜日・水曜日)
  住所:佐賀市鍋島1丁目4-26／TEL:0952-33-9339
- **エスプラッツ店**
  住所:佐賀市白山2丁目7番1号エスプラッツ1F／TEL:0952-27-8228
- **白石店**
  住所:杵島郡白石町大字福田1436番地4／TEL:0952-71-5240
- **メディカルコミュニティみやき店**
  住所:佐賀県三養基郡みやき町大字白壁1074番地3／TEL:0942-50-5180

レシピ配信中
LINE
instagram

MIZ 株式会社ミズ

桜のトンネルを歩こう! 第3回 アルスタウォーク

2024年 3月30日(土)

午前の部 9:00〜12:00
午後の部 14:00〜17:00

コース 総距離 約4km
徐福サイクルロード
アルスタミズ木原店 ⇔ 旧光法駅跡
(片道歩行時間40分程度)

定員 30名(各部)

桜並木の中をポールを使って歩く 花見ウォーキングです。
自分のペースで歩くことができるので、体力に不安がある方も安心してご参加ください!

集合場所	アルスタ ミズ木原店
受付時間	午前の部 8:40〜 / 午後の部 13:40〜
当日の流れ	①ポールウォーキング歩き方ミニ講座 ②ウォーキング(アルスタミズ木原店出発) ③休憩 ④ウォーキング(旧光法駅跡出発) ⑤ストレッチ
参加費	税込1,000円(保険料込)

＼参加者様の声／
4キロってきついかなって思っていたけど、ポールを使ったら楽に歩けた!
スタッフや他の参加者の方との交流もあり、楽しくウォーキングすることができた!

ポールウォーキングのここがすごい!
- 上半身も動かすので普通のウォーキングよりもエネルギー消費がアップ!
- ポールを持つことで自然と背筋が伸び正しい姿勢で歩ける!
- 4点で体を支えることができるので、安定感がありバランスを崩しにくい!

イベント当日は **ポールの貸出無料!**

■ お申込み・お問合せはこちら!
ミズの運動教室 アルスタ ミズ木原店
☎070-1252-5399 9:00〜17:00(土・日・祝日を除く)
〒840-0015 佐賀市木原1丁目22-6(チェリークリーニング隣)