

おくすり Q&A

薬剤師への道のり

薬剤師はお薬の専門家として、皆さんの健康や治療を支えるサポートをする職業です。一体どのような道のりを経て薬剤師になるのでしょうか。

Q. 薬剤師になるためには？

A. 薬剤師になるためには**薬剤師国家試験に合格し国家資格を取得**する必要があります。国家試験の受験資格は大学の薬学部で6年間の薬剤師養成課程を修了することで得られます。

*平成18年度より4年制から6年制になりました。

Q. 大学の薬学部って何をするの？

A. 一般教養の授業から始まり、物理や化学や生物、薬理や病態、法律や公衆衛生など幅広い知識を徐々に専門性を高めながら学んでいきます。4年生になると今まで学んだ内容についての**知識の試験と実技の試験**があり、合格することで5年生からの**実務実習**に参加することができます。



Q. 実務実習って何？

A. 薬学部の学生は**薬局と病院で各2.5カ月ずつの実務実習**を行います。今まで勉強して身に着けた知識を現場で活かせるようにするための実習です。実際に本物の患者様や薬剤師、他職種の方々と触れることで成長する貴重な時間です。当薬局でも実務実習生を受け入れています。患者の皆様にも服薬指導の機会を頂くなど日頃のご協力に感謝致しております。こうして授業や実務実習などの課程を経て各大学の卒業試験を通過し、薬剤師国家試験に合格後、申請することで厚生労働大臣から薬剤師免許が与えられます。

Q. 薬剤師になってからは？

A. 医療は日進月歩なため薬剤師になってからも学習は欠かせません。自分の興味のある分野や必要とされる能力について更に深く学び、**より専門性を高めて**いきます。また、薬剤師の仕事は薬局や病院で働く以外にも、その知識や技術を活かし**薬の開発や販売**に関わる職種があったり、**学校の公衆衛生管理**や児童生徒を対象に**薬物乱用防止教室**を行う役割があったりなど、その他も活躍の場は多岐に渡ります。



私たち薬剤師は薬に関する幅広い業務を通じて皆様の健康を支えることができるよう日々切磋琢磨しています。ぜひお気軽にご相談ください。また、実務実習生を見かけた際は温かい目で見守ってくださると嬉しいです。

執筆薬剤師：中村 桃子

わたしの 健康とくすり

第321号



撮影／加藤 哲教

今月の内容

- ・疾患シリーズ 腎代替療法《連載・第5回目》
- ・ちょっとお耳を…… 8020 運動をご存知ですか？
- ・おくすり Q & A 薬剤師への道のり

2022年10月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

今回は腎代替療法についてお伝えします。

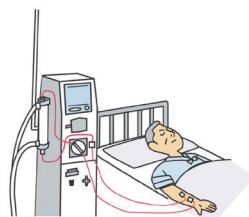
腎臓の機能が低下した場合は老廃物が蓄積し、水や電解質など体内環境を保てなくなります。その際は生命を維持するために、腎臓の機能を補う腎代替療法が必要になります。腎代替療法には、腎移植、血液透析、腹膜透析があります。

■腎移植

他人から腎臓を一つもらって移植する治療です。海外では亡くなられた方が腎臓を提供する献腎移植が多いのですが、日本ではまだまだ少なく、成人の待機期間は約15年とされています。それに代わって親族や配偶者から提供してもらう、生体腎移植という方法があります。腎臓のほぼすべての機能を補うことができるので、生活の制限はなくなりますが、免疫抑制剤の服用は必要です。

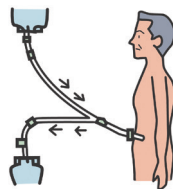
■血液透析

日本の血液透析の治療成績は非常に良好です。しかし、週3回通院する必要があり、1回の治療に4～6時間かかるので、拘束される時間が長くなります。また、腎臓は1日24時間働いているのですが、その機能を週あたりわずか12～18時間で補うので、体力のない高齢者は、非常に疲労感を感じるようです。また、自宅に透析機器を設置して家で治療を行う在宅血液透析も行われています。



■腹膜透析

お腹の中に透析液を入れ、一定時間ためた後に外に出すことで、血液中の尿素素や余分な水分を取り除く治療法です。透析液の出し入れをするために、お腹にカテーテルを入れる手術をします。自宅で行う治療には、1日数回透析液の出し入れをする方法と、夜間に機械を使って透析液の入れ替えを行う方法があります。自分の腹膜を利用して緩やかな透析を行うので、血圧が下がりにくく高齢者には身体的負担が少ない治療です。



■腎代替療法の選択

自覚症状がなくて、未来のことを十分に考えることができるうちに、腎代替療法について、医療者と時間をかけて相談しましょう。自分自身の生活スタイル、趣味、大切にしていることなどを総合的に加味して、患者さん、患者さんの御家族、医療者が協働で最善の療法を選択していくことが重要です。

今回で慢性腎臓病についての解説を終了します。

ちょっとお耳を……

8020 運動をご存知ですか？

皆さんは 8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動を知っていますか？

8020 運動とは、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。「80」はこの運動が提唱された 1989 年（平成元年）の日本人の平均寿命に相当しています。「20」は自分の歯で食べられるために必要な歯の本数を意味しています。親知らずを除く 28 本のうち少なくとも 20 本以上自分の歯が残っていれば、ほとんどの食品を噛み砕くことができおいしく食事を楽しめます。8020 達成のために今から実践できることを紹介します。



8020 を達成するために

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病とは細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。成人の約 70%^{※1} が歯周病にかかっていると言われています。歯周病は予防することができます！

※1：2019 年(平成 31 年)厚生労働省医政局歯科保健課歯科口腔保健推進室の調査より

★はみがき習慣

毛先を歯と歯の間、歯と歯茎の境目にきちんと当て、毛先が広がらない程度の軽い力で優しく磨きましょう。5～10mmを目安に1～2本ずつ小刻みに動かし磨くことで磨き忘れがなくなります。歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間にデンタルフロス、隙間のある歯と歯の間に歯間ブラシを使うことで効率的に清掃できます。自分に合ったケア用品を選択し歯と口の中を清潔に保ちましょう！

★歯ブラシをこまめに交換しよう

古い歯ブラシは機能が低下し歯垢（プラーク）をしっかり落とせません。1カ月に1回の交換が目安になります。毎月何日かを決めて交換するのがおすすめです！

★よく噛んで食べよう

ひとくち 30 回を目安によく噛んで食べましょう。よく噛むことでたくさん唾液が分泌されます。唾液は口の中の食べカスを洗い流し口の中をきれいにして虫歯や口臭を防ぎ、細菌の増殖を抑える働きがあります。ゆっくりよく噛むことで食べ過ぎを防ぎ肥満予防にもつながります。

★歯科検診を受けよう

年に1～2回は歯医者さんで診てもらいましょう。過去1年で歯科検診を受けた20歳以上の割合は約50%^{※2}です。将来健康的な歯を維持するためにも定期的な検診をしましょう。

※2：2016年(平成28年)の厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

自分の歯で噛むことは咀嚼力や誤嚥、肥満、糖尿病などの全身の健康に大きく影響します。セルフケアと定期的な受診で健康な歯を維持することができます。自分の歯を大切に生活習慣を整え、健康な体を保持していきましょう！

