

患者さんとのコミュニケーション重視
薬剤師・ヘルスカウンセラー・大学教授

井手口 直子

Ideguchi Naoko

◆帝京平成大学薬学部 教授 薬学博士

◆薬学博士 ◆薬剤師

◆認定ヘルスカウンセラー

ヘルスカウンセリング学会公認ヘルスカウンセラー／日本カウンセリング
学会認定カウンセラー／日本教育カウンセリング学会認定上級教育カウンセラー

◆(株)新医療総研 顧問



帝京大学 薬学部を卒業後、薬剤師として
医療現場での経験を経て独立し、

(株)新医療総研 顧問となる。

日本大学 薬学部の専任講師等を経て、
帝京平成大学 薬学部 教授。薬学博士。

薬剤師の国家免許だけでなく、
臨床能力を示すヘルスカウンセラーの
専門資格を持ち、ストレスケア、メンタル
対策を得意とし、医療従事者と一般に向け
て医療コミュニケーション、自分らしく生
きるカウンセリングや、健康についての講
演を行う。

ラジオNIKKEI「井手口直子の薬剤師
Go!」にてパーソナリティを務める。

【かかりつけの薬剤師を見つけよう！】

今、頭痛、肩こり、睡眠不足などで、市販の薬を飲んでいる方が多い時代。ですが、正しい用法・容量を守らないと、きちんと効果が発揮されません。そんな時の心強い相談係が、薬剤師です。薬剤師は、薬を調合するだけでなく、病気の治療や予防、健康の維持などのために、患者さんの相談に親身に乘るのが仕事。井手口さんは、「ドラッグストアや近所の薬局の薬剤師を身近な相談係としてどんどん利用して健康や薬に対する知識を深めてほしい」と、コミュニケーションの重要性を訴えています。

■薬は水かぬるま湯で飲むのがベスト！

牛乳やコーラは、薬の吸収が悪くなるので避けましょう。
また絶対に避けるべきなのはアルコール。副作用が出る場合も。

■薬やサプリの飲み合わせに注意！

薬には特定の食品と一緒に摂ってはいけないものがあります。

- ・グレープフルーツジュース
→ぜんそく薬（テルフェナジン）や心筋梗塞治療薬（ニフェジピン）
- ・納豆→ワーファリン<血液を固まりにくくする>

【ストレスからくる病気を予防しよう】

ヘルスカウンセラーとは、自分で気づいていないストレスの原因を見つけるために、「気質」の分析をし、本来の自分の生き方を見つめ直すサポートをします。ストレスがある人は、抵抗力が低くなったり、精神のバランスが悪くなり、病気や下記の現象が起きます。

★過食過飲(甘い物やお酒等を摂取し過ぎてしまう、煙草を吸いすぎてしまう)

★いつもと違う行動(買い物しすぎてしまう、ギャンブルに没頭する)

<日本人には、ストレスを抱え込む「いい子ちゃんタイプ」が多い>

カウンセリングで「マイペース型」「リーダー型」「ピリピリ型」等様々なタイプに分けることで、抱えるストレスがわかります。

自分のタイプを知り、自分を好きになることで、ストレスに立ち向かうための「ナチュラルキラー細胞」を活性化させ、病気への免疫力を高めることができます。

日本人で特に多いのが、ストレスを極限まで抱え込む「いい子ちゃんタイプ」。責任感が強く、バリバリと仕事をしているように見えて、実は誰も気づかないうちにストレスを溜め込んで、身体に不調が出てしまう人も。自己主張する方法を学んだり、一緒にこれまでのキャリアや実績を振り返って確認することで、ストレスが軽減できます。

<ストレスのタイプを知るチェックシートが講演やセミナーで人気>

- しゃべりだすと立て続けにしゃべれる
- 気の合う人と話しをする時間が必要である
- 着実に一つを片付けないと、次へ進めない
- 自分の中にズカズカと入ってくるタイプは苦手など、30問ほどの質問のチェックシート。



[【ぜひ取材をご検討ください】](#) ・病気の元になるストレスと、ケアの方法

・自分のタイプを知る事でストレスの原因を見つける方法 ・薬の常識・非常識 etc.

取材のお問い合わせは、ホワイトナイト(株)久保まで TEL: 03-5414-2831