

名市大グループ

地域住民に月1回の頻度で薬局に来てもらい薬剤師が片脚立ちやスクワットの指導を行うと、ロコモティブシンドロームの抑制につながる可能性があることが、名古屋市立大学薬学部のグループが実施した臨床研究で明らかになった。何も指導しなかった対照群に比べて、薬局薬剤師が定期的に指導した介入群では様々な指標でロコモの進展を抑えられる傾向が認められた。

臨床研究は、愛知県と静岡県の11薬局を対照群4薬局と介入群7薬局に分け、参加する地域住民を募集。その中から、年齢65歳以上85歳未満、ロコモ度1の基準を満たす人を選別し、同意を得て研究に参加してもらった。

両群の参加者には、開始時にロコモ度を調べる3種類のテストや、下肢筋力、開眼片脚立ち時間などの測定を実施した。

介入群では、初回に薬剤師がロコモを予防するトレーニング、いわゆるロコトレを30分ほどかけて指導した。ロコトレは、片脚立ちを左右

薬剤師が住民に定期的指導

薬局の介入でロコモ抑制

1分間ずつ1日3回、1セット5～6回のスクワットを1日3セット行うもの。毎日自宅で取り組んでもらい、実施状況をロコトレ健康手帳に記録してもらった。

1カ月ごとに薬局に来てもらい、薬剤師が記録を確認すると共に、開眼片脚立ち時間の測定とロコトレの指導を実施。前向きな言葉をかけ、継続的な取り組みを後押しした。

対照群には何も介入せず、両群共に6カ月後に初回と同様の測定を実施した。

対照群32人、介入群22人のデータを解析した結果、対照群よりも介入群の方が、6カ月後にロコモ度が改善した割合は高いという傾向が認められた。

ロコモ度は、25項目の質問に5段階で回答してもらったロコモ25のほか、立ち上がりテスト、2ステップテストの3種類で評価する。点数が大きいほどロコモが進んでいることを表すロコモ25は、対照群では6カ月後には平均で1.5点増えていたが、介入群では平均でマイナス2点となり、有意に改善していた。

介入群のロコトレ実施率は6カ月間を通して良好で、概ね高く維持されていた。

研究代表者で、今年度から昭和薬科大学教授に就いた菊池千草氏は「薬局を1カ月に1回訪問し、薬剤師のチェックを受けることがモチベーションの維持に役立ったのではないか」と語る。

(2021年12月15日掲載)

MR総数が7年連続で減少

3000人超える過去最大幅

21年版MR白書

2021年3月末時点のMR総数は前年比3572人減の5万3586人となり、3年連続で過去最大の減少幅となったことが、MR認定センターがまとめた「2021年版MR白書」で明らかになった。3000人を超える大幅な減少となり、7年連続でMR数の落ち込みに歯止めがかからない厳しい状況が続いている。減少したMR数のうち、MR雇用規模が1000人以上の企業のMRが約半数以上を占めたが、「500～999人」の企業が1599人減と前年から大きく減らしており、中堅製薬企業での落ち込みが目立った。

MR総数は、13年度の6万5752人をピークに、14年度が1095人減、15年度が522人減、16年度が950人減、17年度が752人減、18年度が2533人減、19年度が2742人減となっており、20年度は過去最大の3572人減と前年度に比べてさらに落ち込みが大きくなり、7年連続の減少となった。

認定取得者は3603人減の5万2455人で、MR認定証取得率は97.9%とわずかに減少した。管理職(マネジャー)数も469人減の

8248人と前年の増加から減少に転じた。

MR雇用規模別のMR数は「99人以下」が40人減、「100～299人」が96人増、「300～499人」が60人減、「500～999人」が1599人減と前年から大きく減らしており、「1000人以上」の大企業も1969人減と356人減少した。引き続き大手製薬企業で減少が大きかったが、特に中堅企業でのMR数の落ち込みが目立った。

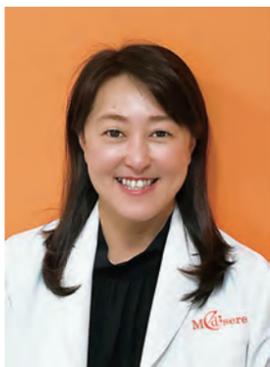
企業別に見ると、内資系企業が1962人減の3万1501人と減少幅が最も大きく、次いで外資系企業が1610人減の1万8101人、卸が6人減の61人、CSOは6人増の3923人となった。

薬剤師のMRは、279人増の5276人と増加に転じた。MR総数に占める薬剤師MRの比率は1.1ポイント増の9.8%となった。

MRの新卒採用を行った企業は前年から2社減の83社。そのうち、内資系企業が69社、外資系企業が13社となり、新卒採用を行った企業数比率41.7%と前年度から0.8%減少した。中途採用した企業は113社で前年度から8.2%の減少に転じた。

(2021年11月19日掲載)

体調が悪い日の勉強法



メディセレスクール社長

児島 恵美子

こんにちは。メディセレのしゃっちゃん、児島恵美子です。2022年は寅年です。大阪にある薬の神様「少彦名神社(神農さん)」は虎を祭っています。ということは薬学は、今年は運が良いですよ！機会があれば、薬の神様にお参りに行ってくださいね。私は毎年、メディセレスクール生の合格祈願で行っていますよ。

さて、すっかり寒くなってきましたが、いかがお過ごしですか？よく「体調管理は自己管理であり、それも勉強のうち」と言われます。とはいえ、誰でも体調不良になることはあります。テスト前は無理をするからこそ、体調不良にもなりやすくなるものです。と

国試予備校の現場から

ということで今回は、「体調が悪い日の勉強法」をお伝えします。

まずは、とにかく休んで治すこと。当たり前すぎますが、どうしても試験前だと罪悪感が出て、ゆっくり休めなかつたりします。でもそれは悪循環。罪の意識を感じる必要は全くなく、早く治すことに集中すべきです。

身も心も温めることも重要です。身体を温めることはもはや当たり前になっていますが、忘れてはいけないのは、心も温めるということ。病は気から。記憶力の維持も考えるとココアをおススメします。

それでもどうしても勉強が気になるのなら、ハードルの低い勉強をしましょう。読みモノ系や暗記系です。法規や薬理や回路系をおススメします。辛い時は横になって、動画などで耳から

学習するのもアリです。眼を使うと、疲れが取れないこともありますので、耳から聞いて想像したり記憶したりしましょう。

何事もポジティブに捉えましょう。誰でも体調が悪いとマイナス思考になります。でも、それは一番よくありません。まずは「試験当日でなくてよかった！」と思きましょう。体調不良で勉強できなかった分を挽回しようというエネルギーに変換しましょう。

リスク管理も大切です。体調の良い日は進めるだけ進み、予備日を設けて、体調不良になった時のための余裕を持ったスケジュールを組んでおきましょう。体調不良になった時にはこれをする、ということも考えておきましょう。備えあれば憂いなしですよ。

薬のことなら 薬事日報ウェブサイト

「薬学生新聞」もウェブサイト公開中!!

<https://www.yakuji.co.jp>

薬事日報

検索