



座って行う場合は、ひじかけのないイスを使いましょう

肩こり体操

日々の暮らしのなかで、私たちを悩ませるもののひとつに「肩こり」があります。同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレスなど原因は様々です。今回は、そんな肩こり解消の手助けとして、外来の待ち時間でもできる2つの体操をご紹介します。

STEP 1

肩の上げ下げ体操



首をすくめない!

肩を上げます

繰り返します



肩を下げます

きちんと肩を下げることを意識すると効果的です!

STEP 2

肩をまわす体操



後ろから前へ

肩をできるだけ大きくまわします



前から後ろへ

反対まわしもやってみましょう

猫背にならないように注意しましょう!



作業療法課

薬

やくに立つ! くすりのあれこれ

File.33

バイオシミラーとは?

バイオ医薬品は、遺伝子組み換え技術や細胞培養技術などの最新のバイオテクノロジーを応用してつくられたタンパク質を活用した薬を指します。**バイオシミラー**は、特許が切れたバイオ医薬品を他の製薬会社が作り販売する薬です。

シミラーは「似ている」という意味で、先に販売された薬（先行品）とほぼ同じ効果が期待できることに加え、先行品より安価です。ジェネリック医薬品（後発医薬品）への関心が高まっている中、バイオシミラー（バイオ後発品）はそれに近いかもしれません。

平成26年以降、日本の医療費は40兆円以上です。その内訳で調剤に関する額は令和元年・2年と7兆を超えています。今後ジェネリック医薬品に次いでバイオシミラーの活躍を期待したいです。

ちなみに、錠剤などでD、OD、CRなどの記号を目にする機会はあるでしょうか。バイオシミラーは『BS』と表記されます。医薬品の名称などへ関心ができると幸いです。薬に関する疑問は、いつでも当院の薬剤師へご相談ください。



薬剤情報課 澤近幸芳