

開局薬剤師として“SMIセルフチェックシート”活動を通じて

—メノポーズカウンセラー活動報告—

塚原恭子、他：更年期と加齢のヘルスケア11 (1)、35-39、2012

開局薬剤師として、更年期の相談者の接客に役立つスキルを身に付けたいと考え、メノポーズカウンセラーの資格を取得した。だが、更年期障害を有する個々の相談者の一人ひとりの訴え・悩みなどは幅広く様々で、更年期障害全般にわたる知識修得に加え、それら聴取した症状を分類・整理するなど、対処するためのスキルが課題となっていた。

SMI^{*1}は簡便に「更年期障害の状態」を把握する一つの手段であり、日本人に合ったツールとして開発・実用化されたものである^{*2}。診療現場だけでなく、薬局の店頭におけるコミュニケーションツールとしても注目を浴びている。

今回、このSMIが更年期女性のカウンセリングのツールとして有用であると考え、SMIを使用して実践的カウンセリング経験を積むこととした。

活動目標として、①SMIを数多くの来局者に実施し、色々な対応経験を積む、②対象者は、調剤待ち時間およびOTC医薬品購入目的の来局者とし、③あらかじめSMIの症状項目ごとに想定した対処法を必要に応じて提案する(表1)、ことを掲げた。

2011年6月からの約3ヶ月間で、来局者24例に対し、のべ37件のSMIセルフチェックを実施した。

症状項目別有訴率は多いものから「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」92%、「疲れやすい」88%、「汗をかきやすい」

83%、「寝つきが悪い、眠りが浅い」71%、「腰や手足が冷えやすい」67%、などであった。

24例へのカウンセリング内訳は、生活アドバイス11件(46%)、SMI実施のみ8件(33%)、OTC医薬品販売5件(21%)、受診勧奨2件(8%)であった。

OTC医薬品(内訳：全5件連珠錠)販売後は、可能な限り10日ごとにSMIでフォローアップを行った。

相談者には特につらい症状に注目して、それがどのように変化していくか自分の症状と向き合うようカウンセリングを心がけた。期待通り、症状と向き合えたケースが多く(表2)、SMIの有効な利用法が確認できた。

SMIセルフチェックシートは、自分自身の症状の変化が点数で見えてくるので、相談者にとっても症状を把握しやすい便利なツールである。そして、OTC医薬品を販売する時に、相談者からフィードバックされる情報により、効果や効き具合のイメージを得ることができ、貴重なノウハウとしてその後の接客や推奨販売に役立っている。

引き続きSMI経験例数を積み重ね、メノポーズカウンセラーとして適切にSMIを活用し、更年期女性のQOL(Quality of Life：生活の質)維持向上をサポートしていきたい。

*1 Simplified Menopausal Index：簡略更年期指数

*2 小山嵩夫：日本医師会雑誌 109：259-264,1993

表1 SMI症状項目と対処法

症状項目	対処法
①顔がほてる	加味逍遙散、連珠錠、女性保健薬、 受診勧奨(ホルモン補充療法)
②汗をかきやすい	当帰芍薬散、四物湯、連珠錠、女性 保健薬、ビタミンE、薬用人参製剤、 イソフラボン
③腰や手足が冷え やすい	半夏厚朴湯、連珠錠、女性保健薬、 受診勧奨(循環器専門家)
④息切れ、動悸が する	半夏厚朴湯、抗ヒスタミン薬、女性 保健薬、薬用人参製剤
⑤寝つきが悪い、 眠りが浅い	半夏厚朴湯、加味逍遙散、女性保健薬、 薬用人参製剤
⑥怒りやすく、 イライラする	半夏厚朴湯、連珠錠、釣藤散、女性 保健薬、NSAIDs
⑦くよくよしたり、 憂うつになる	ビタミンB1、薬用人参製剤、女性保健 薬、CoQ10
⑧頭痛、めまい、 吐き気がよくある	薬用人参製剤、連珠錠、女性保健薬、 葛根湯、ビタミンB群、コンドロイチン 類
⑨疲れやすい	
⑩肩こり、腰痛、 手足の痛みがある	

表2 自分の症状と向き合っていたことができた事例

対象：48歳女性、連珠錠を推奨

経過：10日ごとにフォローし、時間を追うごとにSMIが低下(53→45→31→15)。服用前は「症状が強い」としていた「②汗をかきやすい」、「⑥怒りやすく、イライラする」が弱くなっていることを実感。他の症状も改善

症状項目*	フォロー前	10日後	20日後	30日後
①	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ
②	強 ・中・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ
③	強・中・ 弱 ・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ
④	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ
⑤	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ	強・中・弱・ ナ
⑥	強 ・中・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ
⑦	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ
⑧	強・中・ 弱 ・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ	強・中・弱・ ナ	強・中・弱・ ナ
⑨	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ
⑩	強・ 中 ・弱・ ナ	強・ 中 ・弱・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ	強・中・ 弱 ・ ナ
合計点	53	45	31	15

* SMIの症状項目①～⑩は表1参照

SMIセルフチェックシート(「QOLセルフチェックシート」「Women's Life Note」)をご希望の際は、470号に同封の「専用FAXシート」に必要事項をご記入のうえ、武田薬報事務局宛にFAX(0120-211-007)でお申し込みください。