



禁煙 日記

年 月 日～

名前 _____

禁煙支援薬剤師 _____

禁煙はあなたの新しい可能性を開くすばらしい事業です。禁煙がうまくゆくように伴走させていただきます。何かありましたら 気軽に相談ください。



禁煙問診票

記入日 ____年 ____月 ____日

ニコチンパッチは薬剤師の禁煙指導を受けていただくことが厚労省によって決められていますので、お手数ですが下記に記入ください。個人情報を守られます。ありのままを記入ください。質問は8問です。質問についてわかりにくいことがありましたら、窓口にお尋ねください。

お名前 (男・女)		お仕事(職種)	
歳		歳	
喫煙歴	歳から	喫煙年数	年間
			現在の一日喫煙本数 本
ご住所			
連絡先 電話			
パソコンメールアドレス		携帯メールアドレス	

質問1 下線部に数字を記入ください。(プリンクマン指数)

_____本 x _____年 =
(一日喫煙本数) (喫煙した年数)

--

質問2 あてはまるものに○をつけましょう。禁煙中の方は、喫煙していたときの状況をお答えください。(FTND)

0点 1点 2点 3点

		0点	1点	2点	3点
1	起床後何分でタバコが吸いたくなりますか?	61分以上	31-60分	6-30分	5分以内
2	一日喫煙本数は何本ですか?	10本以下	11-20本	21-30本	31本以上
3	タバコが吸いたくて禁煙場所を避けたことがありますか。	いいえ	はい		
4	午前中に立て続けにタバコを吸ってしまう傾向はありますか?	いいえ	はい		
5	風邪をひいてタバコを吸うのが辛いときでも吸ってしまいますか?	いいえ	はい		
6	禁煙場所から喫煙可能な場所に行ったらすぐにタバコを吸ってしまいそうですか?	いいえ	はい		

合計 _____ 点

質問3 下記の質問を読んで、あてはまるものに○をつけてください（TDS）。

1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがある。	はい	いいえ
2	禁煙や本数を減らそうと試みてもできなかったことがある。	はい	いいえ
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることもある。	はい	いいえ
4	禁煙したり本数を減らしたときに、イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加が出た。	はい	いいえ
5	問4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがあった。	はい	いいえ
6	重い病気にかかったときにタバコはよくないとわかっているのに吸ってしまった。	はい	いいえ
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸ってしまった。	はい	いいえ
8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸ってしまった。	はい	いいえ
9	自分はタバコに依存していると感じることがある。	はい	いいえ
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かあった。	はい	いいえ

はい=1点、 いいえ=0点 合計_____点

質問4 いままでタバコをやめてみたことはありますか？ はい いいえ
 いままでニコチンパッチを使ったことはありますか はい いいえ
 かぶれ（あり・なし） 不眠（あり・なし） その他（ ）
 いままでニコチンガム（ニコレット）は使いましたか はい いいえ

質問5 今のあなたの状況に近いのはどれでしょう？

<p>() 1ヶ月以内に禁煙にチャレンジしようと考えている。 → ____年__月__日</p> <p>() 半年以内くらいに禁煙にチャレンジしようと考えている。</p> <p>() いつかは禁煙をと思うものの、まだ禁煙にチャレンジするつもりはない。</p> <p>() 禁煙するつもりはない。</p> <p>() もう禁煙を開始した。 → _____年__月__日から禁煙開始した。</p>

質問6 あなたの健康状況についてお伺いします。あてはまるものに○をつけて記入ください。

() 現在治療中の疾患がない。

() 現在治療中の疾患がある → 詳しくお書きください

() 妊娠中や授乳中である

() 精神科あるいは心療内科を受診したことがある

精神科や心療内科の疾患をお持ちの場合や過去にかかったことがある場合は、禁煙治療や内服薬で注意が必要な場合があります。また担当医との打ち合わせが必要な場合があります。

質問7 現在内服中のくすりをお書きください。

質問8 同居する家族で、タバコを吸っている人がいますか？

() いない (自分ひとりだけ喫煙)

() いる → 続柄を記入ください(妻・夫・子ども・父・母)

() 一人暮らし (同居家族なし)

質問11 今後、定期的に禁煙経過をお伺いします。電話を掛けてよい番号を記入ください。

電話番号

(自宅・職場・それ以外)

ご家族や職場の方がお電話に出られたら、

() 「禁煙支援薬局の**です」と名乗ってよい

() 個人名 (例・知人の**です) を名乗ってほしい

<質問はここまでです>

初回相談時の状況

月 日

あなたの一日喫煙本数	本
ブリンクマン指数	
あなたの起床後喫煙時間	分
あなたの FTND	点
あなたの TDS	点

■あなたのニコチン依存の程度は (高度依存 中程度依存 依存度は低い)

■あなたに適した禁煙方法は

- () 今までに禁煙しようとしても数時間が限度だったのでは？高度ニコチン依存のためです。ニコチンパッチ治療が効果的なことが多いですので、うまく薬が使えるようにしっかりサポートを受けてください。
- () ニコチン依存は中程度。薬でニコチン切れはしっかりブロック。薬剤師のサポートやメールサポートで条件反射や習慣もしっかりブロックしましょう。
- () いつでもやめられると思っていてもなかなか成功しないのが禁煙。気の緩みを生じないように、薬剤師のサポートやメールサポートをしっかり受けて今度こそ禁煙成功に持ち込みましょう。

■本日のお薬 _____

禁煙マラソン申し込み あり・なし

■次回来訪いただくのは 月 日

支援薬剤師からのコメント

■ 禁煙には3つの薬があります

- ニコチンパッチ (ニコチネルパッチ・ニコレットパッチ・シガノンCQ)
ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れ症状を緩和しながら禁煙します。薬局で買うことができますが、禁煙外来で保険診療で入手することもできます。

使い方 1日1枚、皮膚に張って使います。貼る場所はどこでもOK
(肩・腕・胸に貼ることが多い)

寝る前にはがして翌朝、新たに貼ります。

副作用 かぶれ かゆみが出た時は、医師・薬剤師にご相談ください



- ニコチンガム

30~40分かけて、ニコチン入りのガムをかむことで、ニコチン切れや、口寂しさを紛らわします。薬局で買うことができます。



- バレニクリン (チャンピックス)

内服の禁煙治療薬です。

禁煙外来で処方され、保険診療で治療を受けることもできます。

副作用 (吐き気など) が出る場合があります。まずは、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。



■ ニコチンパッチ、こんな場合はどうする！！

- かぶれ → 個人差があります。汗をかきやすい夏場は多発しがち。
貼る場所を毎日変える、はがすときは、周囲をしっかりと押さえ、皮膚への影響を少なくする、腕の外側など、かぶれにくい場所を選んで貼るなど工夫ください。
市販のかゆみ止めやステロイド外用薬を使用することもあります。
- 不眠や悪夢→寝る前に薬を忘れずにはがしていますか？それでも出現するのなら、はがす時間を早めましょう。
- 気分不良 →副作用ではなく、薬がしっかりと効いてきた証拠。薬のサイズを小さくできる時期です。セロテープなどを使って接着面積を減らしましょう。
- 貼っていても吸いたい→ ニコチンパッチの上から指や手で軽くマッサージする、気を紛らわすなどの工夫をします。

■ インターネット 禁煙マラソン<http://kinen-marathon.jp/> のメールサポート (無料)

新聞やテレビなどでも多く取り上げられてきた、11年前からの禁煙サポート。

メールで24時間あなたの禁煙をサポートします。メールアドレスをお持ちの方は、禁煙支援薬剤師に申し込みを依頼いただくと、参加費が無料になります。

先輩からの応援メッセージ (禁煙マラソンのメールより)

一番うれしいのは家族の信頼を得たことですね。いつも「意思が弱い」といわれてきた私が禁煙できています。とにかく禁煙マラソンの仕組みに安心してまたたき禁煙してみてください。応援しています。

禁煙したこの冬は、まったくかぜをひきませんでした。私だけではなく、中学生の娘と小学生の息子の咳も減りました。もう少し早く気づくべきであったと後悔しています。禁煙は思いがけないプラスをもたらしてくれます。あなたも禁煙のすばらしさをぜひ体験してみてください。

禁煙して半年、なによりうれしいのは仕事に集中できることですね。体力的にも精神的にも粘り強くなりました。いままでだと30分仕事しては中断 (たばこのため) また仕事にとりかかって30分ほどで中断の繰り返しでした。禁煙してからは、1時間でも2時間でも続けて仕事ができ、能率も大幅に向上しています。

禁煙しているときはいつも、なんとなく後ろめたい思いがありましたが、そこから解放され自由になりました。吸わなくても大丈夫な自分って気持ちいいですよ。自分で自分のことに前向きに取り組むようになる、エネルギーまでもらえます。禁煙っていいことづくめですねよ。

■ 禁煙に役立つ日常生活の工夫

次の方法をひとつ二つ選んで試してみましょう！

冷たい水や熱いお茶を飲む ポイントは温度刺激と頻度。 唇がしびれるほどの刺激が効果的	痛みや刺激で気を紛らわす ボールペンなど、とがったものを利用して手のひらを押す。耳たぶを爪の先で抑えるのも有効。	歯ブラシを利用する くわえる、噛む、軽く動かす…。食後すぐ、歯磨きで口をさっぱりさせるのも効果的。
体を絶えず動かす、深呼吸をする 吸いたくなったら、とにかく動くこと。散歩、体操、入浴、掃除、歩く、ゆするでもOK！	宴会や煙の多い場所を避ける 禁煙をスタートした2週間は「逃げるが勝ち！」やむを得ず出席するなら、吸う人の隣は絶対避けて、ノンアルコールの飲み物を用意しておこう	野菜を食べる イライラを抑え、便通を整える。細く切った料理用昆布は、口寂しさの解消にも。
その他の工夫 音楽など、趣味に没頭する。マスクをする。眠る。コーヒーで吸いたくなる場合は、紅茶や日本茶に。禁煙日記をつける（この日記ですね！）人によっては、脂っこいものは控えめに。		

たばこをやめると、こんな変化が・・・

- 1分禁煙すると・・・たばこのダメージから回復しようとする機能が働きはじめる。
- 20分で・・・血圧は正常近くまで下降する。脈拍も正常付近に復帰する。
手の体温が正常にまで上昇する。
- 8時間で・・・血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、
血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善する。
- 24時間で・・・心臓発作の確率が下がる。
- 48時間で・・・臭いと味の感覚が復活し始める。
- 48～72時間で・・・ニコチンが体から完全に抜ける。
- 72時間で・・・気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。
- 2週～3週間で・・・体の循環が改善する。歩行が楽になる。肺活量は30%回復する。
- 1～9か月で・・・せき、静脈鬱血、全身倦怠、呼吸促拍が改善する。
- 5年で・・・肺がんになる確率が半分に減る。
- 10年で・・・前がん状態の細胞が修復される。口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎がん、すい臓がんになる確率が減少する。

<American Lung Association のパンフレットから>

上記の全ての利点は、たった一本のたばこで失われてしまう！！

禁煙日記（1）

	月 日	ニコチン パッチ	喫煙本数	禁煙メール	感想その他
1	/	枚			
2	/	枚			
3	/	枚			
4	/	枚			
5	/	枚			
6	/	枚			
7	/	枚			
8	/	枚			
9	/	枚			
10	/	枚			
11	/	枚			
12	/	枚			
13	/	枚			
14	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

15	/	枚			
16	/	枚			
17	/	枚			
18	/	枚			
19	/	枚			
20	/	枚			
21	/	枚			
22	/	枚			
23	/	枚			
19	/	枚			
20	/	枚			
24	/	枚			
25	/	枚			
26	/	枚			
27	/	枚			
28	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

禁煙1ヶ月 いいスタートを切っていますか？

Q 今までに禁煙したことがあったのですが、いつも3日で挫折していました。今回もあの苦しみがあるかと思うと、ニコチンパッチを使う前から逃げ出したいくなっています。

A 禁煙して3日のニコチン切れと闘うのに、素手では挫折するのも当たり前です。今はニコチンパッチがありますので、ニコチン切れは以前より軽減されるはず。たばこを吸いさえしなければ、ニコチンは3日で体から消えます。あとは条件反射、習慣、そして記憶ですが、これは時間をかけて対応策を学んでゆけばよいのです。勇気を出して、ニコチンパッチを使ってみてください。

Qニコチンパッチを使っても、吸いたくなくなってしまいます。どうしたらいいのでしょうか？

A 起床時のニコチン渴望(かつぼう)はどうですか？もし起床時にニコチン渴望を感じるならニコチンパッチの使用量が不足しています。ニコチンパッチを一時的に増量したり、ニコチンガムが手元があれば併用も考えましょう。たばこに集中してしまう気持ちを紛らわす方法も少しずつ試してください。

Qクスリを使うなんて邪道だ、何も使わずに禁煙したいという気持ちが強いのですが？

A それで順調なら、問題ありません。順調でない場合は考え直すことが必要です。禁煙がスタートできる人の率やスタートに必要な労力の少なさから言っても、ニコチンパッチをきちんと使用することをおすすめします。禁煙とは、必要なことを必要な時期に、きちんと実行することです。今の時期に必要なこと、それは多くの人にとって、ニコチン依存を乗り越えることであり、クスリを上手に使うことです。

吸いたくなったら思い出しましょう

■タバコの手 ~あなたが禁煙したことで逃れられたこと~

- 1日にタバコを10~19本吸っている人の肺がん死亡率は、非喫煙者の3.7倍
- 毎年、喫煙者の10万人、非喫煙者の2~3万人がタバコが原因で死亡
- 喫煙者は非喫煙者に比べて、1.6倍も歯周病が多い
- 30歳以上の日本人が歯を失う主な原因は歯周病
- 50~60歳代で歯周病になると、歯がひと時に何本も抜ける
- 喫煙の影響は、ハリ、つやのない肌、黒ずんだ顔、シミや小じわなどの症状として顔に現れる
- 妊娠中のタバコの煙は、胎児や乳幼児に重大な影響を与える
- 喫煙は肺がんだけでなく、全身のがんを増加させる
- 喫煙は動脈硬化を促進し、心筋梗塞、狭心症、慢性呼吸器疾患、動脈硬化などを引き起こす
- 妊娠時には、本人のみならず、周囲の喫煙によっても、胎児に重大な影響を与えることがある
- 禁煙すると、それまでの喫煙の健康への影響は軽減する
- 子供が最初に吸うのは、「家にある親のタバコ」

禁煙日記（2）

	月 日	ニコチン パッチ	喫煙本数	禁煙メール	感想その他
29	/	枚			
30	/	枚			
31	/	枚			
32	/	枚			
33	/	枚			
34	/	枚			
35	/	枚			
36	/	枚			
37	/	枚			
38	/	枚			
39	/	枚			
40	/	枚			
41	/	枚			
42	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

43	/	枚			
44	/	枚			
45	/	枚			
46	/	枚			
47	/	枚			
48	/	枚			
49	/	枚			
50	/	枚			
51	/	枚			
52	/	枚			
53	/	枚			
54	/	枚			
55	/	枚			
56	/	枚			
57	/	枚			
58	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

禁煙2ヶ月 一口だけおぼけにご用心

Q 禁煙してから体重が増えてしまいました。
これならたばこを吸っているほうがましだと思います。

A 禁煙した人のうち、およそ3分の2の人に体重増加が見られます。

体重が増える理由としてまず挙げられるのが、禁煙によって胃腸への血流が回復して消化吸収が改善することとたばこで麻痺していた味覚が回復して食べ物がおいしく感じられるようになることと、口寂しさからつい、間食や食事量が増えてしまいがちなためです。

食事の量が変わらなくてもおよそ2キロ程度体重が増えますが、この2キロの体重の増加はからだに正常に戻った証拠です。しかし2キロでとどまらない人もいます。禁煙して体が軽く感じられるはずですので、運動を加えるのはよい方法です。

また①ゆっくりよく噛んで食べる、②野菜をしっかり食べる、③アルコールや清涼飲料水を控える、④3食きちんと食べて間食をやめるなど、食習慣の改善を実行してみましょう。

それでも体重が増えるなら、禁煙が落ち着いた3ヶ月後くらいから、本格的なダイエットに乗り出してください。

Q 禁煙してからたばこを吸っている夢をよく見ます。大丈夫でしょうか。

A 禁煙してから、たばこをすってしまう夢を見ることは多いですね。夢は夢、心配いりません。

Q たばこがからだに悪いことはわかっているけど、「一日に1口だけだったら体に悪くないのでは？」
「ちょっと吸って、またやめたらいいのだから」「ストレスのほうが体に悪い。たばこのほうがまだましだ」

「今、1口吸っておかなかつたら、一生後悔するのでは？」とってしまいます。

A ニコチンの最後の大反撃です。負け戦の一発逆転をねらって、甘い罠を仕掛けてきます。

これらを「1口だけおぼけ」と呼びます。これらはみな、ニコチンの罠です。

みなさんの脳の中では禁煙によってニコチン受容体(ニコチンによって異常をきたした脳細胞の受容体)が正常にもどりつつあります。ここで1口たばこを吸えば、せっかく正常になった受容体が一挙に元に戻ってしまいます。たった一口でその変化が起こります。ですから、一口も吸ってはならないのです。受動喫煙も避けてください。

ニコチンパッチを貼っていても罠は繰り返しやってきます。なにしろ記憶に基づくものですから。でもありがたいことに、罠の間隔がどんどんあいてきます。1年後には、今の状況を懐かしく思い出すことでしょう。

禁煙マラソンとは

京都大学附属病院で禁煙外来を担当する高橋裕子医師が1997年にボランティアで提供を開始した長期禁煙サポートプログラム。インターネットメールや携帯メールを通じて禁煙した先輩が禁煙する人の状況にあわせたアドバイスを送るのが特徴。入学式典などのオフ会も開催されている。パソコンメールを用いる「本線」と呼ばれるコース(有料)のほか、禁煙ジュニアマラソン(中高生向け無料) ナース禁煙マラソン(看護師向け無料) カレッジ禁煙マラソン(大学生向け無料) 禁煙マラソン保険治療コース(KKに登録した医療機関で保険診療の禁煙治療を受ける人用)など、多くの無料コースを設けて社会貢献を続けている。KKに登録した薬剤師さんのいる薬局で禁煙支援を受ける場合にも無料で利用できる。

禁煙日記（3）

	月 日	ニコチン パッチ	喫煙本数	禁煙メール	感想その他
59	/	枚			
60	/	枚			
61	/	枚			
62	/	枚			
63	/	枚			
64	/	枚			
65	/	枚			
66	/	枚			
67	/	枚			
68	/	枚			
69	/	枚			
70	/	枚			
71	/	枚			
72	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

73	/	枚			
74	/	枚			
75	/	枚			
76	/	枚			
77	/	枚			
78	/	枚			
79	/	枚			
80	/	枚			
81	/	枚			
82	/	枚			
83	/	枚			
84	/	枚			
85	/	枚			
86	/	枚			
87	/	枚			
88	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

禁煙3ヶ月 あと一息、油断大敵

Q まだ吸いたいと思ってしまいます。禁煙10年後の1本で、喫煙者に戻ってしまった人もいます。一体、このニコチンの誘惑は、いつまで続くのでしょうか？

A 禁煙して、完全に喫煙要求が消える人もいますが、多くの場合喫煙要求は残ります。ただしその頻度はどんどん減少します。つまり、何かのきっかけで「吸いたいモード」に入りますが、簡単に気持ちを切り替えられる、といったところです。そして時間の経過とともに「吸いたいモード」からの脱却に要する労力が減ってゆきます。そして「吸いたい：と思うことと、実際に吸うことは別であり、吸わなくても何も困らないということを実感としてわかってくるのです。これが、自然体で禁煙が続くという状態です。

禁煙3ヶ月を達成した先輩の声～ゴールイン宣言～

インターネット禁煙マラソンのメールより

ゴールイン！今、ここにマラソンのゴールテープを切ります。禁煙マラソンはスタート時の悲壮な決意を「禁煙ができる自信」に、そして最後は「禁煙を続ける確信」まで成長させてくれました。今まで得た、確信と感動を携えて永遠な「たばこの決別」に踏み出したいと思います。

今まではたくさんの消臭グッズを持ち歩いていましたが、人と話す時にたばこの口臭を気にしなくてもよくなりました。たばこを吸っていることがバレないかとおどおどしていたのが、表情が明るくなったといわれます。

ヤッター！本当にゴールインできた！！
今まで一人で挑戦しては「1本だけおぼけ」に負けて挫折した経験を思い返して、支えていただいた力の大きさ、強さを痛感しています。これからも禁煙を続けて美肌になってやるんだい！

こんな日が来るなんて、スタート前には想像もつきませんでした。前日は未練がましくスパスパの連続。明日から吸えないのね・・・という悲そう感でスタートしたのを覚えています（自分で禁煙を決心したくせにね）。でも禁煙マラソンで先輩たちの姿を目の当たりにし、自分の変化（変わっていく自分）に気づいた時、すごい喜びでした。

禁煙日記（４）

	月 日	ニコチン パッチ	喫煙本数	禁煙メール	感想その他
89	/	枚			
90	/	枚			
91	/	枚			
92	/	枚			
93	/	枚			
94	/	枚			
95	/	枚			
96	/	枚			
97	/	枚			
98	/	枚			
99	/	枚			
100!	/	枚			
101	/	枚			
102	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

103	/	枚			
104	/	枚			
105	/	枚			
106	/	枚			
107	/	枚			
108	/	枚			
109	/	枚			
110	/	枚			
111	/	枚			
112	/	枚			
113	/	枚			
114	/	枚			
115	/	枚			
116	/	枚			
117	/	枚			
118	/	枚			

状況・相談したいこと・感想

応援者からの一言

OTC用 禁煙日記

編集 日本禁煙科学会

監修

高橋 裕子（禁煙マラソン主宰 奈良女子大学）

編集協力

日本禁煙科学会 薬剤師分科会

山下 隆	北海道薬剤師会	ひまわり薬局
畑中 範子	千葉県薬剤師会	薬局ドラッグ・ジロー
臼井 豊恭	愛知県薬剤師会	うばこやま調剤薬局
木村 昌義	滋賀県薬剤師会	さくら薬局
上野 和夫	奈良県薬剤師会	メールボックス調剤薬局
原 隆亮	和歌山県薬剤師会	ヒカタ薬局
金沢久美子	兵庫県薬剤師会	はーと薬局
末田 芳裕	岡山県薬剤師会	末田薬局
青山 平一	島根県薬剤師会	松江赤十字病院
村上 信行	広島県薬剤師会	しんめい堂薬局
伊藤 裕子	大分県薬剤師会	伊藤内科医院
萩田 均司	宮崎県薬剤師会	薬局つばめファーマシー
恵谷 誠司	鹿児島県薬剤師会	薬事情報センター
我喜屋美香	沖縄県薬剤師会	がじまる薬局

日本禁煙科学会

佐本 明	和歌山県議会調査課
寺嶋 幸子	国立病院機構 京都医療センター
野田 隆	のだ小児科医院
秦 美恵子	京都大学付属病院
長谷川 浩二	国立病院機構 京都医療センター
城所 望	石垣市健康福祉センター
三浦 秀史	禁煙マラソン

出典

禁煙マラソンガイドブック（東京法規出版）

完全禁煙マニュアル（PHP 研究所）

日本禁煙科学会 薬剤師分科会式 ニコチンパッチ OTC 問診票

表彰状

殿

あなたは勇気ある選択とたゆまぬ努力で禁煙にチャレンジされ
ました。その努力をたたえ、今後とも非喫煙者の道を歩まれる
ことを祈念して本状を贈呈します。

平成 年 月 日

薬局禁煙支援薬剤師

