

## 特集

### お薬手帳 ～こんなとき大活躍！～

お薬手帳はあなたに処方されたお薬の記録を残すための手帳です。この記録があると、どのようなお薬を服用されているかがわかるだけでなく、他の病院・薬局でお薬をもらうとき、同じお薬の重複や、飲み合わせ等についての確認も行ってもらえます。さらに、副作用が出たとき、そのことを記録しておくことで、また同じような薬が処方されるのを防ぐことができます。

今回は、そんなお薬手帳がどのような場面で活躍するのかをお話しします。

#### 1. 薬局・薬店等で薬を買う時

薬剤師がお薬手帳の記録をチェックし、あなたに合う薬のアドバイスをします。その際購入したお薬なども記録しておきましょう！

#### 2. 入院する時

医師・薬剤師が病院の外来や家庭で飲んでいた薬等をチェックし、入院中の治療に最適な薬を選択します。



#### 3. 急に具合が悪くなった時

急に具合が悪くなって救急外来に行くと、「いつも飲んでいるお薬はありますか？薬の名前は？」と聞かれます。そのようなとき、お役に立ちます。

#### 4. 旅行に行く時、出張先で

薬の名前は全国共通。旅行先、出張先にいつもの薬を持っていくのを忘れた時でも、お薬手帳を見れば大丈夫。いつもと同じ薬を処方してもらえます。

#### 5. 災害時

今年3月の**東日本大震災**の時には、この手帳が大変役に立ったといわれています。災害時に常用薬をすべて失ったり、かかりつけの病院や薬局が壊滅的なダメージを受けても、お薬手帳を常時携帯しておくことで、緊急的に正確なお薬を出してもらえます。大事なお薬は切らしたら大変ですからね！

いつも飲まれている大事なお薬。飲み合わせチェックや副作用防止、さらには緊急時の備えとしても、お一人1冊、お薬手帳を是非お持ちください！

## 店舗紹介



今回は**諸岡中央薬局**をご紹介します。

諸岡中央薬局は博多区（板付、諸岡、那珂、雑餉隈地区等）の地域医療貢献のため平成17年5月に開局しました。

場所は諸岡四つ角のすぐ傍で筑紫通りがあり、近くには郵便局、野菜市場、100円均一店、本屋さん、コンビニなどがあり周りには住宅街が広がって、とても住みやすいところに位置しています。

当薬局は皆様の憩いの場を目標としています。お近くにお越しの際は是非立ち寄ってみてください。

営業時間

月～土曜 9:00～18:30

日・祭日 休み

次回は**清水薬局**です。



## お薬手帳あれこれ



## RSウイルスってご存じですか？

あまり聞き覚えのない名前かもしれませんが、実はRSウイルスによる感染症は2才までにほぼ100%の乳幼児がかかる



とされています。初期症状は、鼻みず・せき・ねつなど風邪症状によく似ていますが、ひどくなると「ゼイゼイ・ヒューヒュー」と呼吸が浅く苦しくなり、場合によっては命にかかわることもあります。

何度もかかることによって症状は軽くすむようになり、2～3才では鼻風邪程度で治っていくことも多いです。

しかし、早く産まれたり生後6ヵ月未満の赤ちゃんや、肺・心臓に慢性的な病気をもつ赤ちゃんでは、症状がひどくなりやすく特に注意が必要です。このような子どもに対しては重症化を予防するための「パリビズマブ」という注射薬もありますが医師の判断のもと使用されます。

RSウイルス感染症はウイルス風邪の1種であり、綿棒を鼻に入れてこすり試薬を使って検査する方法もありますが、これは3才以下の入院している子どもしか保険で認められていません。

そのため、医療機関の外来では検査できずに「ウイルス性の風邪」と診断されることもあります。治療方法は鼻みず・せき・ねつなどに対する対症療法で、これも風邪と同じですね。

このRSウイルスは感染力がとても強くて、ウイルスがついたところは5～6時間たっても感染力が残っています。



小さなお子さんに対しては何より予防が重要といえるでしょう。

- ・不必要に人ごみには連れて行かない。
- ・口に入れるものや触るものはこまめに消毒する。
- ・風邪をひいている大人はマスクをつける。

など・・・

これからRSウイルス・インフルエンザの流行する季節となります。外出先から戻ったら「手洗い・うがい」を徹底しましょう。



## 茶・潤・石

茶処「奥八女」で育てられた良質な茶葉をはじめ、厳選した自然素材をそのまま石けんにしました



## 茶・潤・石 価格: 1,600円(税込)

エコファーマの茶匠が精魂込めて育てた最高品質の茶葉（農林水産大臣賞受賞）を使用しています！

カテキンの美肌力とリラクゼーション効果のある心地よい香り  
天然脂肪酸100%が生みだすきめこまかい泡  
極上の洗い心地を是非お試し下さい

★アレルギーを引き起こす可能性のある「加水分解コムギ末」は使用していません

### えびっぴり

えびといえば高タンパク・低カロリーな食材です。DHA・EPAや亜鉛・銅などのミネラル成分も含まれています。

その他タウリンは血中コレステロールを減らして動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があります。

赤くなる素であるアスタキサンチンはお肌の老化を予防したり、発がんを抑制する効果があります。

また、えびの殻やしっぽには骨を強くするカルシウムの他にキチンという食物繊維を含んでいます。できるだけしっぽも残さず食べましょう。



### えびのスティック春巻き

- ①下ごしらえをしたえびを切って塩・こしょうをする
- ②れんこんは粗みじん切りし、レンジで加熱する
- ③はんぺんは細かく切る
- ④大葉は半分に切る
- ⑤A：えび・れんこん・大葉  
B：えび・はんぺん・大葉  
それぞれを春巻きの皮でスティック状に巻く
- ⑥⑤をフライパンで焼く（又は油で揚げる）

