



アガペの実



2019年5月発行

vol. 42

ホームページ

<https://www.agape21.jp>



店内商品
8%割引券
キリトリ

特集



同意書が必要な!?!「かかりつけ薬剤師」ってなに??



★かかりつけ薬剤師ってなに?

「かかりつけ薬剤師」という言葉をご存知でしょうか? 普段お薬を貰っている薬局の薬剤師や、自分の頼りどころとなる薬剤師を「かかりつけ薬剤師」と思われている方も多いかと思います。しかし、そうではなく、制度として「かかりつけ薬剤師」というものがあります。

★かかりつけ薬剤師は何が違うの?

教育指導において、先生が生徒を指導する際に同じ学校の生徒か? 担任か? などで指導の深みが変わってきます。それと同様に、「かかりつけ薬剤師」として担当してもらう事により、薬剤師が患者様に対し普段以上の責任を持ち、より深く、親身な指導を行うようになります。患者様自身としても、担当の薬剤師を持つことで相談しやすくなるかと思えます。お薬を1か所の薬局・薬剤師に担当してもらうことにより、安全にお薬や飲み合わせ・副作用などの説明を提供できます。継続して同じ薬局をご利用いただくことで、安全性はさらに高くなります。薬局内での指導においても、担当の薬剤師を指名することができるようになります。

★必要な書類や手続きは?

薬局にて、担当を希望される薬剤師から説明を受け、同意書を記入していただく必要があります。ただし、どんな薬剤師でも担当できるわけではありません。厚生労働省から課された一定の条件をクリアしている必要が有ります。

店舗紹介



アガペ・エコ薬局

熊本駅から約1km(徒歩15分程度)、産業道路沿いにあります。向かいにはデイリーストアがあり、村田医院という内科・消化器・ひふ・外科を主に担当されている病院が近くにあり、村田医院の利用者様が多くいらっしゃいますが、地域医療センターや熊本大学病院など、幅広く処方せんを受け付けております。

スタッフが2名と少なく、すぐに顔を覚えていただけるかと思えます。一般商品も充実させておりますので処方せんがない時もお気軽にお立ち寄りください!

〒860-0821

熊本市中央区本山1-6-9 白木ビル1F

TEL 096-319-3505 FAX 096-319-3506



アガペ・エコ薬局周辺地図です



★開局時間★
【月～金】9時～18時
【土】9時～13時

豊肥本線

パワー・モーターガソスタ

2019.7月まで
【くろが・エリカ・丸井(はなまき)】
キリトリ

食事と運動で体と心の不調を改善



食事を変えたり、運動を意識してすることで、意外と体は変わってくるものかもしれません。健康に関して敏感な薬局スタッフに、食事や運動などで不調が改善した例をインタビュー！！また、食事について少し調べてみました。

猫の伸びのポーズ

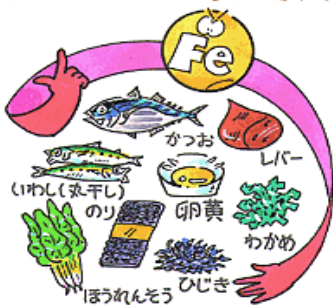
肩こり緩和・リラックスに！



床にひざをついて腰を浮かせ、両手を肩幅に開いて床につける



息を吐きながら、手を前方にすべらせてひじをまっすぐに伸ばし、自然に呼吸をしながらから10~20秒キープ



鉄を多く含む食品

- 30代男性・・寝る前にストレッチをする
- 40代女性・・ヨガで肩こりが改善した♪
- 40代男性・・枕とマットを自分に合うものに変えたら頭痛が治り、質の良い睡眠がとれた

布団と枕と自分の相性をチェック！

枕が無い状態で布団にあおむけに寝て、左右の足を交互に上げてみる。次に枕を置いた上にあおむけに寝て足を交互に上げ先程よりスムーズに上がれば良い相性☆

- 30代男性・・ビタミンB群、亜鉛のサプリメントを取ることで風邪をひきにくくなった☆
- 30代女性・・鉄のサプリメントで貧血、頭痛対策や 精神面の安定も♪



食べ物系

★ヨーグルト、乳製品など発酵食品を積極的に取り入れている人が多い



取り出してから、風邪をひきにくくなったと言う意見も・・今はタブレット型の乳酸菌もあり気軽に携帯できるようになっています。乳酸菌は胃で多くが死んでしましますが、乳酸菌の構成成分自体が小腸や大腸で働き、アレルギー抑制作用や排便作用を持つと考えられているようです。ただし、常に腸を乳酸菌が通過するよう毎日とり続ける必要があるようです。

30代女性・便秘解消運動では効果が無かったが、水溶性食物繊維を意識してとるようにしたら改善した★
食物繊維は性質によって2種類に分けられます。

水溶性食物繊維・・水に溶け、食品の水分をゼリーのような状態にする ※難消化性デキストリンやオリゴ糖なども水溶性
(果物、芋類、海藻類に多く含まれる→コロコロ便のひと、便を柔らかくしたい人に)

非水溶性食物繊維・・水に溶けず、水分を吸収して膨れるため腸を刺激する
(大豆、ごぼう、シリアル、穀類などに多く含まれる→お腹があまりゴロゴロいわない人、腸を動かしたい人、高齢の方に)

30代女性・1日のカロリー量を計算して、超えないようにする！

30代女性・糖質の割合を減らす！

ご飯やパンなどの主食を減らす食事法が、「糖質制限」と呼ばれ支持されているようです。短期的には痩せやすいようですが、無気力になったり頭が働かなくなったりする副作用も報告されています。また、低糖質食は死亡リスクが高いとする解析もあり、心血管系の病気のリスクが高まる恐れも指摘されているため、(痩せるきっかけとしては良さそうですが・・・)何事もほどほどにしておくのがいいかと思われます。

コンビニなどでは独自の糖質制限パンやアイスシリーズなど販売している所もありますよね。

筆者は糖質制限のパンの味が好きでよく買ってしまいます・・・。



★色々と調べてみましたが、個人個人にあった健康法を無理なく生活に取り入れていけるといいですね

