

患者様の生活から服薬指導を学ぼう！

～奨学生と一緒に訪問活動してきました～

はるか薬局では、不定期に日ごろ窓口で気になった事例や患者様のお宅を訪問し、よりよい服薬指導に努めています。今回は、10月5日に道東勤医協奨学生の薬学部5年生Fさんにも参加してもらいました。

お薬をちゃんと飲めているか？薬の管理は大丈夫か？生活で困っていることなど無いか？など、窓口では聞き取りきれなかった患者様のお家にお邪魔させて頂き、家庭での様子を確認することができました。

ご高齢で一人で暮らしている方も増えている今日、実際にお宅へお伺いし日常生活のお話や薬の管理の実態を知る良い機会となりました。今後も、時間の許す限り、このような訪問行動を続けていきたいと考えております。

学生Fさんから、【薬剤師が患者様の自宅へ訪問を行なうことで、薬の服用状況を直接確認でき、患者様の生活状況の確認も行なうことができる。地域包括支援センターについての説明を

行ない、困ったことがあったら利用するように促しました。このように独居で生活している高齢者が多いため、家族だけではなく町や市で見守りを行なう必要があると感じました。】との感想をいただきました。

私達の薬局は、ただ薬をお渡しするだけでなく、その方の薬の管理実態や生活実態も考慮できる薬局を目指しております。

また、将来の地域医療を担う薬学生の見学等もいつでもお待ちしておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

(薬剤師：市川 正人)



これから訪問に向かいます

感染症対策

今年は、例年よりも早くインフルエンザが流行の兆しを見せています。寒い季節は、気温の低さや乾燥など環境的な要因から風邪、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎などの感染症にかかりやすい季節です。

これらの感染症にかかると自分がつらいのみでなく、周りの人に感染させてしまう可能性があるので十分な予防対策を心がけましょう。今回は、その予防と対策です。



☆ 予 防 法 ☆

予防の大原則は、うがい、手洗い、マスクです。以下に具体的方法をあげます。

うがい：水によるうがいでも予防効果は十分にあります。うがいの方法としては一度口をゆすいでから、のどの奥まで15秒程度2回うがいを行なうことが推奨されています。

外出後、人ごみや乾燥しやすい環境にいた後、就寝前などにうがいを行なうとよいです。



手洗い：流水と石鹸で十分に手洗いを行ないましょう。数秒ではなく数十秒間流水で十分に行なうとよいです。

ただし、流水により手があれてしまうと抵抗力が落ちてしまうので手

があれやすい方は、手洗い後保湿クリームなどで手あれを防ぎましょう。



マスク：口・鼻からのウイルス侵入防止になります。また、マスクをすることで他の人にウイルスを伝播させにくくします。マスクは説明書通りに隙間ができないようしっかり装着しましょう。

咳が出ている時は、エチケットとしてマスクの着用が必要です。マスクが無い時は、ハンカチやティッシュで口や鼻を覆ったり、上着の内側や



袖で口元を覆うなどして他の人に咳やくしゃみがかからないようにしましょう。

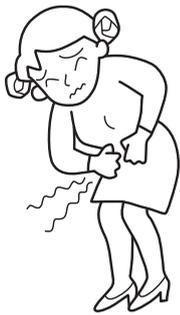
インフルエンザに関しては、ワクチン接種も予防や重症化を防ぐためにも大切です。インフルエンザワクチンは、接種してから抗体ができるまでがおおよそ2週間かかり、効果持続期間がおおよそ5ヵ月です。そ

のため、ワクチンも毎年、冬になる前に接種をおすすめしています。



☆ 対 策 ☆

もし感染症にかかってしまったら対策の原則は、安静と十分な水分・栄養摂取が基本となります。



ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎の場合は、特に下痢・嘔吐などにより水分・栄養を失いやすいのでスポーツ飲料などで十分な水分摂取

をしましょう。

食事も食欲に合わせて消化のよいものを少量ずつ取るようにしましょう。また、周りの人への感染予防も

大切です。

ノロウイルスなどは、患者および周囲の人の厳重な手洗いが必要です。また、嘔吐物・便の処理も大切になります。(ノロウイルスの付着した物の消毒は、塩素系の消毒剤で処理します。なお、人体の皮膚に直接塩素系消毒剤を使

わないこと) いずれにせよ、どの場合でも早めに病医院を受診すると安心です。



☆ ま と め ☆



上記の予防法・対策を実践し、これからむかえる冬をのりきりましょう。

(薬剤師:市川 正人)

はるか薬局お楽しみクイズ

★クロスワードクイズ★



問題 ☆に入る文字を並べて出来る言葉は何でしょう？

①	② ☆		④
③			
☆		⑥	☆
⑤			

(ヒント:季節に応じて年に2回、
学生さんも替えますね)

【タテのカギ】

- ① 小文字の対義語。
- ② 黒い炭酸飲料。「○○・コーラ」
- ④ 悪事を暴いて明るみに出すこと。
「秘密を○○○する」
- ⑥ イクラがたっぷり海鮮親子○○

【ヨコのカギ】

- ① 「ハワイのお土産、○○○○に甘えて
ありがたく頂きます!」
- ③ 北海道の絶景スポット「美瑛の○○」
- ⑤ 長男、○○、三男のだんご三兄弟♪
- ⑥ 頑張った証。ラグビーユニフォームの
○○汚れ。田んぼで子供が○○遊び

答え：○○○替え

◀正解すると抽選で図書カードがもらえます▶

【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から抽選で3名様に図書カードをお送りします。

なお、頂いたご意見ご感想を、後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

- 締 切/2019年12月12日
- 発 表/本紙 No.186 予定
- あて先/〒085-0055



釧路市治水町6番2号

はるか薬局 クイズ係

(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

はるか通信 No.182 2019年9月号 はるか薬局【お楽しみクイズ】当選者発表

【正 解】は、「モミジ」でした

【当選者】今田 堺子 様、高橋 富子 様、手塚 宮子 様

(3名の方に図書カードを送ります。おめでとうございます。)

～はるか薬局緊急時電話番号～

 **0154-31-7811**または
090-3775-3026

夜間、日曜日等の閉店時で緊急の
対応を要する場合にご利用下さい。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

 **0154-31-7811**