

日々の感染症予防策について

新型コロナウイルスが世間を騒がせています。現時点では、まだ解明されていないことも多いため有効な治療法が確立されていません。感染リスクを減らすため日々できることは基本的な感染症予防策の励行です。予防策の基本である咳エチケットと手洗い、うがいについてご紹介します。意識して取り組みましょう。

① 咳エチケットでは、マスクの装着が重要な予防策の1つです。1のように鼻のワイヤーを利用して鼻を覆い顎までしっかりと覆いましょう。マスク表面にはなるべく触れないようにしましょう。



1 マスクの着用

* マスクがない場合はウイルスや菌など飛散させないように2と3を行ないましょう



2 ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



3 上着の内側や袖で覆う

② 手洗い、うがいについて

家に帰宅した際などに必ずして欲しいのが手洗い、うがいになります。

手洗いは、石鹸と流水が基本(市販の速乾性アルコール製剤でも可)です。

洗い残しが多い箇所は、「指先」「爪と皮膚の間の甘皮部分」「手首」「手のひらのしわ」「親指の付け根、ふくらみ」です。上記の箇所を意識して手洗いしてみてください。

うがいに関しては、うがい薬(イソジンやポビドンヨード剤)の使用は菌など消毒してくれる一方で、喉の常在菌(外部の菌やウイルスに対して防御してくれる菌)までも消毒してしまう恐れがあります。使いすぎにはご注意ください。

水道水でも対応できますので、帰宅した際など積極的に行なってください。

ピロリ菌と胃がんについて知ろう!

～第6回健康づくり学習会が開かれました!～

2月1日(土曜日)に、第6回健康づくり学習会が、【胃がんを予防しよう! ピロリ菌とその除菌治療薬について】というテーマで開催されました。

健康づくり学習会は、地域の皆様の健康づくりの助けとなるような内容について、はるか薬局の薬剤師が講師となり開催しています。これまで、「健康食品とサプリメント」、「禁煙」、「薬の副作用」、「腎臓」、「糖尿病」というテーマで開催されてきました。

今回が第6回目となり、「胃がんとピロリ菌」をテーマに学習会が行なわれました。当日は8名程の方にご参加頂きました。

学習会では、胃の働きから胃がんの病態、そして胃がんとピロリ菌との関連性やピロリ菌の除菌治療薬などについて解説しました。



学習会後の質疑応答では、胃カメラ等を受けて必要な時にピロリ菌の検査を受けたいと思っ

て頂けた方や、そうは言っても苦しい検査や治療を受けたくないという



率直な意見などもありました。

胃がんは、現在でも死亡率の高い癌であり、胃カメラ等の検査を定期的に受けて胃の状態を把握しておくことが重要です。

実際に胃カメラは、苦痛を伴う場合もありますが、医療技術の進歩と共に、細い管を鼻から挿入する内視鏡が出来たりなど検査時の負担も以前より軽減されています。

特に、胃潰瘍・十二指腸潰瘍を繰り返す方や、胃痛や食欲不振・体重減少などのある方は、早めに胃カメラ検査を受けることが大切です。

都合がつかず、学習会に参加できなかった方などで、今回の内容について知りたい、相談したいことなどありましたら薬局スタッフにご相談下さい。

(薬剤師:市川 正人)



「本当に効くの？」



サプリメントのはなし」

2月13日、阿寒消費者協会主催のお招きにあずかり、阿寒町公民館で開催された医療講演会で薬・健康についてお話をさせていただきました。

テーマは、「薬とサプリメントと食品の相性～あなたの健康寿命を延ばすのに何が必要か？」というもので、薬剤師の視点から、健康食品・サプリメントとはどんなものか？ 医薬品や食品との飲み合せなどはどうか？ などを取りあげました。

健康食品・サプリメントにもさまざまなものがあり、国により一定の

効果を認められた「保健機能食品」も存在する一方、科学的根拠の乏しいサプリメントも数多く販売されています。品質のあやしいサプリメントを摂取して、かえって健康被害をおこした事例もあり、見きわめが肝腎です。

また、サプリメントは薬に似た作用を持つものもあり、薬との飲み合せで効き目が強くなりすぎたり、逆に弱められてしまうこともあるため、使い方には注意が必要であることを訴えました。

サプリメントとは、日本語では「補足」、「追加」のこと。サプリメントに頼りすぎず、食生活など身近な生活習慣の改善からはじめることが、健康寿命を延ばすために大切であると言えるでしょう。



(薬剤師:岡部 正史)

はるか薬局お楽しみクイズ

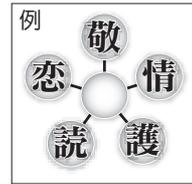
★漢字当てはめクイズ★

問題 中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答してください。すると6つの熟語が完成します。

<正解すると抽選で図書カードがもらえます>



例) 右下図の中央に当てはまる漢字の答えは「愛」です
【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



燃・然・撚

答 _____

【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/2020年4月14日
- 発表/本紙 190号 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.186 2020年1月号 はるか薬局【お年玉クイズ】当選者発表

【正解】は、ねこ→いのしし、たい→だるま、まねきねこ→きつね でした。

【当選者】
前川 亮子様 高橋 洋子様
平井 洋子様 斉藤 紀子様
吉田 好典様 小路多美子様
釜苧 末子様 平野喜美代様
前田 好広様 吉田 悦子様

たくさんのご応募ありがとうございました。
以上の10名様に
図書カードをお送りします。

～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