



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.206 2022年7月号

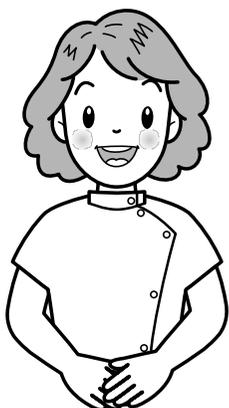
発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>



潜在薬剤師の皆さん!

薬剤師 復職支援セミナーを 開催します

10月1日(土)に釧路協立病院と共同の企画で薬剤師復職支援セミナーを開催予定です。

家庭の事情などでしばらく薬剤師のお仕事から離れている方の再スタートのきっかけになれるよう、現在企画内容を練っているところです。

「薬剤師復職支援セミナー」の詳細については、近日発表いたします。ぜひチェックしてみてください。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、延期または中止となる場合がありますが、復職に関する相談や質問は随時受け付けております。

※復職後の就職先として協立病院やはるか薬局を限定する企画ではありませんので、お気軽にお問合せください。

【お知り合いの薬剤師、薬学生をご紹介ください】

はるか薬局では一緒に働いていただける薬剤師、薬学生になっていただける薬学生を募集しています。正職員・パート、勤務日や時間のご相談に応じます。薬学生は学年・年度の途中でもOKです。まずはご相談ください。

(事務:菅原理恵)



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

高血圧と食事・運動について〈前編〉

高血圧を、食事で下げるには？

「血圧が高い」ということは、全身の血管が血液で圧迫され、無理がかかっている状態だと言えます。

放置すると、動脈硬化がすすみ、心臓病や脳卒中、腎臓病などをきたし、さらには認知症を発症する恐れも！

そこで、血圧を下げる5つの方法を、前・中・後編の3回にわたってご紹介します。

ただし、医師や管理栄養士等と相談し、すでにカロリー摂取量や塩分・カリウム・タンパク質の量、運動法などを決められている方は、その指示に従ってください。



食塩制限 ～1日6gまで！



いかの塩辛 大さじ1 **1.4g**



梅干し 1個(10g) **2.2g**



たくあん 6切(60g) **2.6g**



塩鮭(辛口) 1切れ **5g**



ラーメン 1杯 **6g** (めん2g スープ4g)

1日にとれる食塩の上限

わが国では、1日あたり6g未満の塩分制限が目標とされますが、平成29年の摂取量のデータでは、男性10.8g、女性9.1gと、2倍に近い量の塩分をとっています。

したがって、塩分の多い食品を減らすことが、血圧を下げる近道となります。したがって、塩分の多い食品を減らすことが、血圧を下げる近道となります。

塩分の多い食品の一例を下に示しますが、ラーメンは1杯で1日の塩分の上限に！ それでも、スープを飲まずに残すと、半分以上の減塩ができます。塩鮭も半切りに

するか、甘塩(1切れで2g)でどうぞ。

外食や総菜は味付けが濃く、塩分が多いものが少なくありません。ぜひ、自宅で減塩メニューにチャレンジしましょう。

また、買い物をする際は、食品表示の食塩含有量を見て、減塩表示されたものを選びましょう。

味付けでは、味噌、醤油、塩の量を減らし、その分、ダシの旨味や酢の酸味をくわえ置き換えます。ただし、市販のダシは40～50%の食塩を含むため、注意が必要です。

(薬剤師：岡部 正史)

職 員 紹 介



事務員：道場 祐三子

釧路協立病院の事務課から、5月に移籍してきました。直前には協立すこやかクリニックにて健康診断の担当をしていました。漢方や薬膳に興味があるので、これから色々と学んでいきたいと思います。薬局勤務は初めてなので不慣れでご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願いいたします。

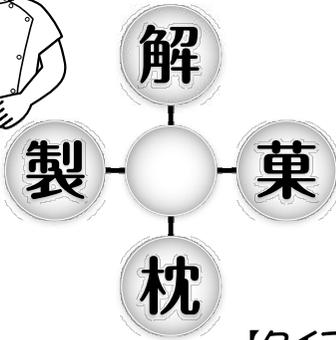


用務員：千田 晏里沙

4月に入社しました。趣味は最近始めたピアノです。まったく未経験の世界ですが早く仕事を覚えて皆様に貢献したいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

はるか薬局 20周年記念クイズ

おかげさまで、はるか薬局は7月で開局20周年を迎えました。
クイズに正解された方の中から、今回は抽選で5名の方に図書カードと
20周年記念エコバッグを差し上げます。ふるってご応募ください。



中央の○に当てはまる漢字を下の欄から
選び回答すると4つの熟語が完成します。
右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】



問題

4つの熟語を
完成させるには？

水・名・氷

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、3名の方に図書カードと20周年記念エコバッグをお送りします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今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/2022年9月15日(木)

● 発表/本紙 10月号 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/ayumichoza@a-haruka.co.jp)

5月号(205号)の答えは「格」でした

正解者のなかから3名に図書カードをお送りします。

おめでとうございます。

当選者 伊藤 悦子さん・井上 雅子さん・菅野 京子さん

〈毎週火曜日の営業時間が変わります〉

8月より毎週火曜日の営業時間が9時～20時→9時～19時30分に変更となります。

他の曜日の営業時間は変わりません。引き続きよろしくお願いたします。

お知らせ

9月より各種クレジットカード、キャッシュレス決済が使えるようになります。
詳細は局内掲示をご確認ください。



～はるか薬局緊急時電話番号～

0154-31-7811または
090-3775-3026

夜間、日曜祝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。

