



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.211 2023年 2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/>

お薬手帳を 活用しましょう

お薬手帳には

「どこの医療機関で、いつ、どのような内容の薬が処方されたか」という情報が記載されています。複数の医療機関を受診する際には必ず持参し、飲み合わせは大丈夫か、重複はないかを確認してもらいましょう。副作用歴・アレルギー歴も記載できますので、普段から記載しておくことで、同じ薬での副作用の再発を防止することが出来ます。

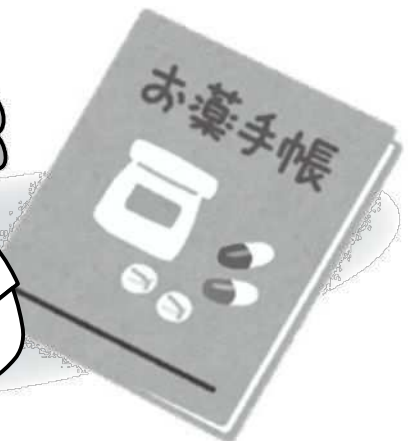
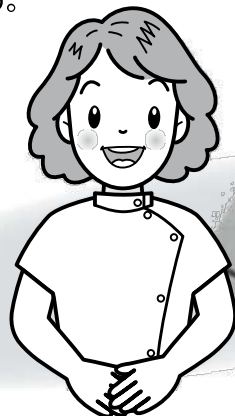
また、災害時や旅行先で具合が悪くなった時など、服用している薬の内容を的確に伝えることができるので、迅速な対応に繋がります。

その他、薬局で市販薬を購入する時、救急外来を受診する時、引っ越しして初めての医療機関を受診する時など、様々な状況で活用しましょう。

お薬手帳は一冊にまとめて管理することが重要です。複数の医療機関にかかっている場合、1冊に全て記載することで、それぞれの医療機関でチェックしてもらえます。医療機関ごとに分けて、一冊にまとめておきましょう。

お薬手帳の情報を電子化してスマートフォン等で管理する、「電子お薬手帳」については、はるか薬局でも導入に向けて準備中です。

(薬剤師：玉川美智子)

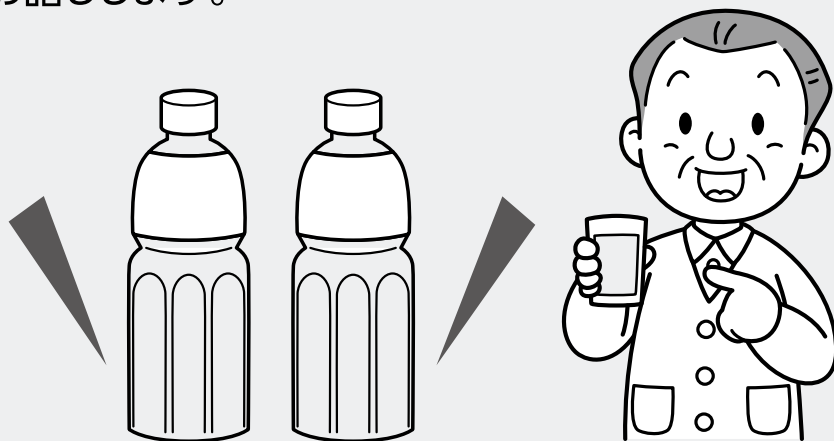


冬こそしっかりと 水分補給



皆さん唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、冬は寒くてトイレも近くなるからと控えがち、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。ということはこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。今回2回に分けて、なぜ大事なのかの理由とおすすめの摂取方法などをお話しします。



感染症対策に 水分補給

今年はインフルエンザも流行っていますが、感染症対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やコロナ、インフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、感染してしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



脳卒中 心筋梗塞予防に 水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給は大事です。



次回はおすすめの摂取方法や
おすすめドリンクについてお話しします。
(薬剤師：山口顕司)

ご自分の処方せんを見てください

病院から渡された処方せん、薬局に出す前に一度見てみませんか？

皆さんが薬局に出すのは「院外処方せん」。発行した医療機関の外で調剤してもらうための書類です。医師と薬剤師がそれぞれの専門性を生かし、患者の安全を守るための「医薬分業」の中心となっていて、書式には一定の決まりがあります。現在、全国の医師が発行する処方せんのうち75%（年間約8億枚）が「院外処方せん」として調剤薬局に持ち込まれています（2020年度統計）。

皆さんの処方箋のチェック項目としては主に3点です！

① 処方箋の期限が切れていないか

院外処方せんは発行日を含めて4日以内に薬局に持ち込まなければなりません。期限の切れた処方せんは原則的には受け付けることができません。

② 処方されたお薬の内容

例えば「前回余っていたので処方削除してもらった便秘薬が今回は欲しかった」など、ご自分の症状についてきちんと医師に相談できているでしょうか？処方せんに書かれていないお薬は薬局で受け取ることができません。

③ 処方日数

次の受診予定日まで不足することがないようにきちんと日数が処方されているでしょうか？



なお、医師が発行する処方せんは、「有印私文書」とされています。処方せん、特に「処方欄」に医師以外が勝手に書き加えたり削除したりする行為は「有印私文書偽造」にあたり、禁じられています。処方内容に疑問があるときは、必ず発行医療機関や調剤を受ける薬局の薬剤師に相談しましょう。

（薬剤師：市川正人）



～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。



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