



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.207 2022年10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/>

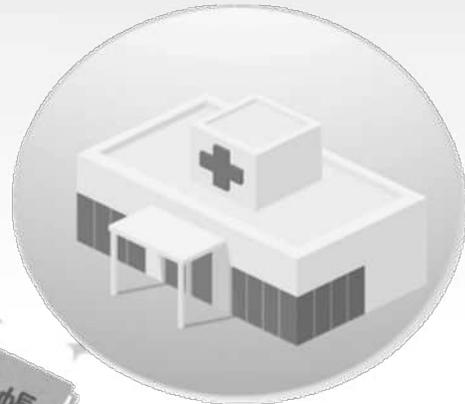
お薬手帳は1冊に!

お薬手帳が何冊もあると、医師や薬剤師に薬の情報が正しく伝わりません。同じ成分の薬や、飲み合わせの悪い薬が処方される恐れがあります。

お薬手帳は、あなたのカルテのようなもの。

服用の記録を「1冊」にまとめることが、副作用を回避し、あなたの健康を守ることに繋がります。

9月は防災月間です。災害時にもお薬手帳があると服用中の薬の種類・量など一目でわかって安心です。



高血圧と食事・運動について〈中編〉

高血圧を、食事で下げるには？

2

ダッシュ DASH食～野菜・魚・乳製品を！

「塩分を気にしたら、食べるものがないよ」という方は、食べ物で体から塩分を追い出しましょう。

食塩を構成するナトリウムは、同じくミネラルであるカリウム、カルシウム、マグネシウムの摂取で体内から追い出されることが知られています。これらのミネラルは、野菜、大豆製品、海藻などの食品中に含まれています。

そこで注目されているのが、塩分を排出して血管を守るDASH食(ダッシュしょく)です。

※右図「DASH食の一例」参照

ダッシュ

DASH(ダッシュ)(Dietary Approach to Stop Hyper-tension=高血圧を防ぐ食事法)とは、アメリカで高血圧の改善のために推奨された、豊富な食物繊維とミネラル(=野菜・果物)、低飽和脂肪酸・低コレステロールで良質のタンパク質(=魚、乳製品、大豆)を含むメニューのことです。

通常のメニューに比べ、収縮期血圧を5～6、拡張期血圧を2～3下げたというデータがあります。

日本食を減塩し、野菜・果物と低脂肪乳製品をくわえることで、DASH食に近いものとなります。食事にとりいれてみてはいかがでしょうか？

薬剤師
薬学奨学生
募集中!



薬剤師募集中!

はるか薬局で一緒にはたらかいませんか？正職員・パートとも募集しています。長くお仕事から離れていた方も、丁寧にわかるところから指導いたします。まずはご連絡ください。

薬学生の奨学金制度があります。

年度の途中でも受けられます。また、長期の休み期間を利用しての見学なども募集しています。お気軽にお問合せください。

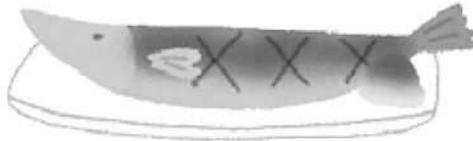
(担当:市川、菅原)

ダッシュ
～DASH食の一例～

野菜、海藻、豆腐など
具たくさんにして
薄味にし、汁は残す



サラダやおひたしで
野菜をいっぱい取る
デザートには果物を



低脂肪乳や
脂肪ゼロの
ヨーグルト
(プレーン)



肉は控え、魚を(青魚がよい)
油で揚げず、焼くか煮て調理

食物繊維が豊富な、
雑穀や玄米入りがよい
パンならライ麦パン
全粒粉パンなどが◎



(薬剤師：岡部 正史)

●はるか薬局でキャッシュレス決済が利用できるようになりました。

クレジットカード

電子マネー

交通系 IC

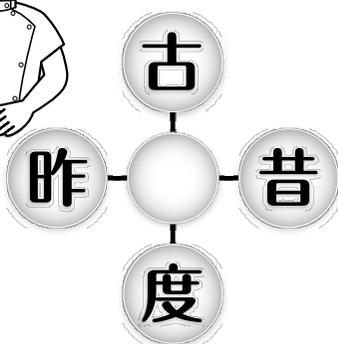
Credit Cards Accepted

2号連続

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？

日・今・年

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、5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11月15日(火)

● 発 表/本紙 12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/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

7月号(206号)の答えは「氷」でした

正解者のなかから5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

高橋幸司さん、奥山定雄さん、垣内タカ子さん、鈴木淳子さん、増田加代子さん

～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