



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.218 2023年9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/>

医療機関と患者さんをつなぐ

メディネットたんちょう



「メディネットたんちょう」とは、釧根地域の主だった医療機関（※情報開示施設、囲み内の12病院）を受診した患者さんの処方内容、検査結果のデータなどを、保険薬局等でも参照できるネットワークです。

血液検査や尿検査の結果からわかる体の状態に対し、処方された薬の種類や量が適正かどうか、薬剤師の視点から判断する際に有用なものです。おくすり手帳と同様に、患者さんのデータを調剤にいかすものと言えます。

利用にあたっては文書、または口頭で確認をおこない、利用を中止する場合も同様の手順でおこないます。

なお、インターネットでの通信の際にはセキュリティの高い回線が使用され、個人情報保護は保護されます。

はるか薬局でも、窓口でメディネットたんちょうのご利用をお勧めすることがあります。ご理解とご協力のほど、よろしく願いいたします。

また、ご不明な点やご質問などございましたら、薬剤師におたずねください。

情報開示施設 12病院

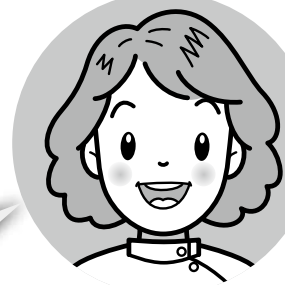
- 市立釧路総合病院
- 市立根室病院
- 釧路ろうさい病院
- 町立中標津病院
- 釧路赤十字病院
- 標津町国民健康保険土別病院
- 釧路協立病院・協立すこやかクリニック
- 町立別海病院
- 釧路孝仁会記念病院
- 知床らうす国民健康保険診療所
- 東北北海道病院
- 摩周厚生病院

(薬剤師:岡部 正史)

日本食と健康的な食生活について考える

今回の話題は日本食です。食欲の秋ですからね。食べ物の話をしましょう。

日本食はそのヘルシーなイメージから健康のために日々の食事に取り入れている方もいらっしゃると思います。さらに平成25年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録され世界からも注目されるようになりました。

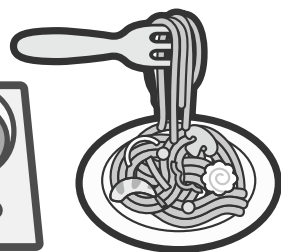
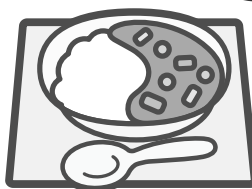


1 日本食とはどういうものか

さて、日本食とはどういうものでしょう。

そば、天ぷら、すき焼き…一見海外の料理のようなナポリタンやカレーパンも実は日本発祥だそうです。日本食とはなんて多種多様な食べ物だろうと思います。

農林水産省の資料(※1)では、それぞれの地域の気候の特徴を活かし、海外の文化や時代の変化を取り入れることで多様な日本食文化がつけられてきたことが述べられています。



2

日本食の食事構成と健康的な食生活



農林水産省の同資料では、日本食の健康への利点も述べられています。

特に1980年前後の日本人の食生活はもっともバランスがとれた食生活とされ、米飯に魚、野菜類に肉や乳・乳製品を適度に加えた食事は「日本型食生活」と呼ばれ推奨されたそうです。

この時代の日本食は東北大学大学院の研究(※2)からも健康への利点が示唆されており、先述の特徴に加えて、いろいろな食材を少しずつとること、比較的低温の調理方法(煮る、蒸す、生)を主とすることが述べられています。

出汁によるうま味に発酵調味料で味付けした食事は、動物性油脂の摂りすぎを防ぎ、長寿、肥満防止にも寄与していると考えられます。近年ではコンビニエンスストアやスーパーマーケットでも煮物などが小分けで手軽に購入できるようになりました。日本食の利点を知って適度に利用することで、時間に余裕がない時や足腰が悪くて台所に長時間立てなくても、バランスのとれた健康的な食生活を実践できそうですね。

(薬剤師：齋藤 瞳)

参考資料

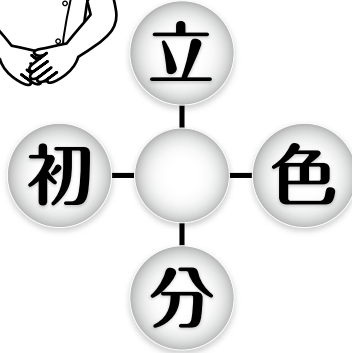
※1活動のヒントが見つかる地域の伝統的な食文化の保護・継承のための手引き(農林水産省)

※2健康維持に有効な日本食とは(都築 毅)

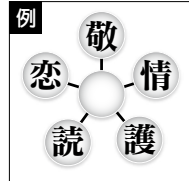
はるか薬局 お楽しみクイズ

★漢字当てはめクイズ★

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。



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？

紅・秋・黄色

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をお贈りいたします。

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 / 2023年10月20日(金)
- 発表 / 本紙 11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)

解答と当選者の発表は11月号です。7月号の正解は「夏」でした。
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをお送りします。

当選者 今田鏡子さん、石田久雄さん、渡辺穂花さん

※せっかくお葉書を頂いたのに、住所・氏名の記載がないご応募が散見されます。
投函前にご確認をお願いします。

～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