



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.223 2024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/>

薬学奨学生募集中!

受験シーズン真っ只中ですね。

もう進路が決まっている方も、これから関門に挑む方もいらっしゃると思いますが、はるか薬局では「薬学奨学生」を募集しています。道内外の薬科大、薬学部に進学される皆さんを経済的にサポートしながら、ともに道東地域の医療を支える仲間づくりをしたいという奨学金制度です。

4月から新入学の方はもちろん、新2年生～新6年生、年度途中の方も対象です。

また、すでに合格された方を対象に、薬局の見学や体験学習などの企画もあります。

見学は奨学生の希望がない方も大歓迎です。実際の薬剤師の仕事を見てくださいませんか？

●お問い合わせはお気軽に

☎0154-31-7811 / 担当:市川・菅原

【E-Mail】sugawara042@a-haruka.co.jp



凍結路面に注意!

寒い日々が続いていますね。
みなさん、体調管理に気を使ってい
らっしゃることと思いますが、雪や氷
で足元が大変滑りやすい時季でもあ
ります。

滑って転ばないように、冬道の歩き
方のポイントをまとめてみました。
(下図参照)



**ゆっくり歩き
歩幅は小さく**

**足を垂直におろし
足裏全体をつける**

**体は やや
前かがみに**

また、横断歩道やバス停・タクシー乗り場などは特に滑りやすいので、
さらに注意。

濡れているだけのように見えるブラックアイスバーンも危険です。

外出する際に履く靴も、底にギザギザや凹凸の多いものを選ぶことが
大切ですね。



また、厄介な雪もしっかり除雪しておきたいもの。
スコップの先に近い方の手を、手のひらを下にして握り、やや背面の方
に掻きだすようにしすると、背中中の筋肉が使えて腰に負担がかからない
とされます。(上図参照)

ケガのないように注意し、冬を乗り切りたいものですね。

(薬剤師:岡部 正史)

**はるか通信のバックナンバーは、
スマートフォン等でもお読みいただけます**

右の二次元コードをお使いのスマート
フォンで読み込んでいただくか、また
は検索エンジンで「はるか通信」と入
力、検索していただければ、ホームペ
ージの記事を閲覧できます。



はるか薬局OTC紹介

はるか薬局では、医療機関の処方箋をもとに薬を調剤する他に、処方箋なしでもお買い求めいただける医薬品等も取り扱っています。これは、いわゆるOTC(オーバーザカウンター)と呼ばれる商品で、保険適用にはなりません。医療機関を受診せずにお買い求めいただけるのが利点です。

取り扱い商品の中に、ユースキンクリームという商品があります(図参照)。乾燥する冬場、肌荒れやあかぎれ等の症状に悩まされている方も多いかと思います。クリームの中には血流を促進したり、炎症を抑えたりする成分が入っているため、「ひび、あかぎれ、しもやけ」等の症状に効果があり、うるおいのある健康な肌へ導いてくれる商品です。

1本490円(税込)で販売していますので、商品に興味のある方はぜひ、この機会にお買い求めください。



～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。



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