

## 健康づくり学習会 「不眠について」



7月3日、はるか薬局の待合室で、健康づくり学習会をおこないました。テーマは「不眠について」。不眠とはどういうものか？眠れない原因は何なのか？よく眠れるためには何をするといいのか？体内時計や自律神経が眠るしくみに関与していることを念頭に置き、生活習慣の工夫に焦点を当てて検討した学習会でした。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。学習会で使用したスライドは、動画にして薬局内のテレビ画面で放映する予定です。

ぜひご覧ください。

(薬剤師:岡部 正史)



# 薬の使用期限をご存知ですか？

食べ物の消費期限と同じように、医薬品にも使用期限があります。「未開封の状態」で「適切な条件下で保管」した場合がありますが、一般的に**製造から3~5年**に設定されているものが多く、中には期限の短い医薬品もあります。



## 処方薬の保管期間や 注意点

処方される医薬品のシートなどには期限の記載がないものが多く、調剤される時点で製造からどのくらい経過したかは患者さんにはわかりません。そのため原則として処方日数が期限と考えますが、医師の指示などにより処方日数によらず保管する必要がある場合には、以下の一般的な目安が参考になります。

- 錠剤・カプセル剤 → 6か月~1年
- 散剤・顆粒剤 → 3か月(薬局で分包したもの)
- 散剤・顆粒剤 → 6か月~1年(メーカーの個装品)
- 点眼薬 → 1か月(開封済)
- 点鼻薬 → 1~2か月(開封済)

医薬品によっては使用開始後(開封後)の期限が短く設定されているものもあるため注意が必要です。

保管の際には、薬は「温度・湿度・光」の影響を受けるため、直射日光を避けて、なるべく湿気の少ない涼しいところに置いておくことが重要です。「冷所保管」など特別に保管条件が決められている医薬品は、しっかり守るようにしてください。

## 処方薬を安全に使用 するために



医師は診察時に患者さんの体調や症状に合わせて処方を行います。同じような症状でも原因が異なることもあるため、過去に処方されて残っていた薬を自己判断で使用したり、他の人に勧めることはしないようにしてください。自己判断での使用により、症状がさらに悪化したり、思わぬ副作用が生じる可能性もあります。

薬が残ってしまった場合には、医師か薬剤師に相談することをおすすめします。場合によっては残った分の薬を減らして処方してもらうことにより、薬代を節約できる可能性があります。また、薬が残ってしまう原因を確かめてもらうことで、用法や薬の変更など検討・提案できることもあります。

(薬剤師:藤田 雅子)

新サービス

# ポケットムスビの運用が 始まりました!

アプリケーションのLINEを使って、はるか薬局をお友達登録して  
いただくと以下のような便利な機能を利用することができます。

1

薬局内で処方箋を提出後、  
店内で待たずにお薬の準備が  
できたことをLINEでお知らせ。

2

薬局に来る前に、処方箋の  
写真を送って事前受付する  
ことが可能。

3

薬の飲み方や副作用の確認等、  
LINEを通じてお気軽にお薬の  
お困りごとを薬剤師に相談。

ぜひ、この機会にLINEでのお友達登録をお願いします。  
友達登録の方法や質問等は、スタッフまでお気軽にご相談ください。

～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  
対応を要する場合がございます。



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**