



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.233 2024年 12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/

はるか薬局職員 2024年を振り返って

糖尿病歴21年。昔は、①に運動療法、②に食事療法、その次が薬物療法と理解してしました。今は、薬のおかげで、大した運動もせず、食事制限もどこへやら、それでも、やせた体重を維持し、主治医からはグッドコントロールと毎回褒められます。本当にこれでいいのでしょうか？ 63歳KT

今年は車を手に入れました。
念願の自分専用の車 🚗
次の休日は本屋に「行くか」と
考える時間すら楽しい日々 😊
来年は車で実家(札幌)へ行けるかな。
「お返し」方向音痴をなんとかしたい。
「ナビ」つけても迷います。 M.H

くわが下の知虫をら医
飼いの始めました！

M.T

今年は鬼子のサッカー応援「色んな所へ
行ってきました!!
行った先々で美味しい物を食べ、車中泊
するのが楽しかった — 心
それも高校3年間下宿生活をしながら
頑張った鬼子のおかげかな。👏
ありがとう。 N K

今年、娘が中学へ、次男は高校へ入学。
娘は環境が変わりバタバタ...。
次男は長男と同じ高校で「弟」と言う
だけで自由な高校生活。山さめた時
よりも兄弟の仲がよい一年でした。
来年も良い年でありますように!! (M.I)

今年はいそに行きました。
色々な種類のカメラやカゲなどを見ることができて
楽しかったです。



I.

今年の有馬記念は、
エリカ女王杯覇者
スタニングローズに1点買10万で
勝負だ!!

T.A

来年こそ、プライベートを
より充実させるため
熱中できる
趣味を
見つけようと思います!



B

感染症と治療薬の 現状について

今年も色々な感染症が猛威を奮っています。新型コロナウイルス、インフルエンザのみでなくマイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症、手足口病などにかかる方も多くなっています。

冬は、感染症にかかり易い季節です。十分な予防対策を心がけましょう。

予防の大原則は、うがい、手洗い、マスクです。これらの対策を冬場は特に意識しましょう。また、新型コロナウイルスやインフルエンザや肺炎などに関しては、ワクチン接種も予防・重症化を防ぐためにも大切です。もし感染症にかかってしまったら対策の原則は、安静と十分な水分・栄養摂取が基本となります。また、周りの人への感染予防対策も大切です。かかってしまった場合は早めに医療機関に相談をすると安心です。



治療薬の現状

現在、抗菌薬や咳止め・痰切りなどの医療用医薬品が手に入りにくい状況が続いています。私が薬剤師として働くようになってから今まで経験した事が無いくらい、不足の状況が長引いてしまっています。どれだけ注文しても手に入らずやむをえず薬を変更してもらったり、日数を減らしてもらったりと患者様

にも協力をお願いする事例も増えています。肺炎などによく使われるペニシリン系抗菌薬などが手に入らず、やむをえず違う種類の抗菌薬を使用するも効果不十分で治療が長引いてしまう事例もあります。

これらの限りある医療資源である医薬品を本当に治療が必要な人にちゃんと行き渡るように日々感染症にかからないように予防対策をしっかりする事や、単なる風邪の場合に抗菌薬や咳止めなどの薬に頼りすぎないことも大切です。一般的には、風邪は、自身の免疫力により数日～1週間もすれば自然に治ります。薬はあくまで対症療法となります。ただし、高齢者や心臓や腎臓などの病気のある方、風邪の症状が重い場合や長引く場合は、肺炎など他の病気の可能性もあるので自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

いざという時、必要な方に薬がいきわたるよう、再度ご自分の薬の必要性について考えてみてはいかがでしょうか。

(薬剤師：市川 正人)

飼っていたカブトムシとシマクワガタの幼虫が蛹化不全で天に旅立っていた。悲しかったが、今度は息子が発見しアマガエルを飼い始めた。生き餌しか食べないので毎朝子供と僕に庭でクモやワジムシの餌探しの日課になった。冬場に入り餌となる虫がとれなくなってきた。自然冬眠させるか、外部から餌を調達して家で飼いたいのかの選択戦を迫られている。カエルに毒を持たせよう。 (M.I)

プールで平泳ぎマスター。観察して、お金をかけずに習得。お兄さんうまい!! まなぼう!! キラーン!!
3月(右手)9月(左手)腱鞘炎で注射(涙) Y.S

今年は、洋裁とあみもの目覚めた年でした。11つか(おと来なりw)は、コートも作るようになっていたです♡ <N>

今年(は)と、こも体調を崩しやすい1年でした。来年は体調崩す日を減らせるように毎日「R-1」を飲んで腸活して内側から健康になるように心掛けたと思います M.M

久しぶりに本州へ旅行に。泊ったペンションのわんこが可愛くて。猫好きですか、犬もいいなと思った。 M.O.

★家の壁紙、カーペットの見りかえを10数年ぶりに行いました。家具がある時は気がつかないのですが、移動させるとゴミ、汚れ、カビ!! 年内にきれいな壁にできよかったです。年が経って雪がとけたら屋根と外壁…。築50年以上、家の維持はたいへん。 (S)

今年は旅行もできて、
大好きなゲームもたくさんできたので
とても充実した1年でした。



来年も健康に気をつけて、
仕事もプライベートも充実した1年にしたいです。

♡ A・c ☆

料理づくりに精を出した1年。
自分でとった出汁を使った
卵焼きや味噌汁、味玉は格別。
食べた方がいいければお申し付
けください。  K.N

今年は月易活のために、初めて
ぬか漬けを作りました!!
定番野菜も良いですが、個人的には
ハロチリカが一番美味しかったのであ
り色々と味が変化あり、発酵食品の
面白さにハマリ... 来年は味噌作り
に挑戦しようかと検討中ですな Y.M

今年は、釧路市内で、車道を走り、
民家の柵を
のりえ、かけていく
若鹿1頭を見ました。
びっくりし、感動(?)し
ました。鹿には気をつけ
ましょう。 S.



2024年は...
家で本よみたいとか、ロック聴きたい、筋トレしたい
そんなことをずっと思っていた1年でした。
でも結局1ヶ月全開で働いて、自分
不器用だけれど、嫌いじゃないぞ。
お勤めご苦労様です。

H.S

今年は目標の1つであった受験は
無事に合格、引き続き別の試験
勉強中です。ポケモンGOのフレンド
が増えたこともあり、毎日少し
遠回りして帰ります。
来年も良い年にしましょう K.Y

マイナ保険証での受付および、電子処方箋の受付対応しています。

臨時休業日および臨時開局日のお知らせ

臨時休業日

都合により、下記日程で臨時休業となります。

12月14日(土)、12月28日(土)
2025年1月11日(土)、1月25日(土)
ご迷惑おかけしますがご理解ください。

臨時開局日

当番病院の処方応需のため以下を臨時開局日とします。
当番病院処方の対応が優先となりますのでご理解の上ご利用ください。

12月1日(日)、12月22日(日)
2025年1月3日(金)、1月5日(日)、1月26日(日)
営業時間/9:00~17:00

～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**