



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.236 2025年3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/>

お薬手帳を活用し より健康に

お薬手帳は、あなたの医療、薬剤に関する情報をとりまとめたものですが、うまく使うと、より役に立つものになります。

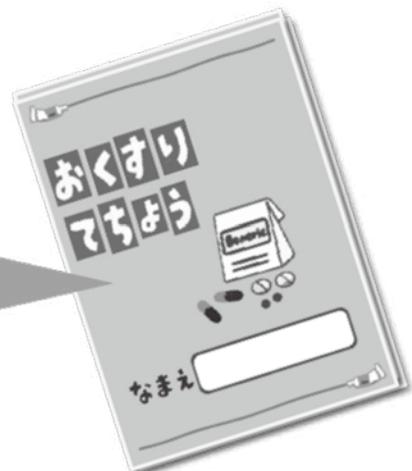
使用中の医療機関の薬の内容が記載されていることに加え、アレルギー歴、副作用歴、一般用医薬品、サプリメント、病歴、体質…いろいろなことを書き入れておくと、診察や調剤の際に有用となるでしょう。

たとえば、喫煙や飲酒の習慣が、体調や病気にはもちろんのこと、ある薬の効き目に影響を与えることがあります。また、納豆や青汁の摂取がワーファリンという血液をサラサラにする薬の効果を弱めてしまうことや、グレープフルーツや夏みかんが一部の薬の効果を強めてしまうことが知られています。チーズ、チョコレート、赤ワインなども、体調を悪くしたり、ある種の薬の効き目を強める場合があります。

医師や薬剤師から聞いたアドバイスや気を付けることなどもお薬手帳にメモして、あなたの健康のために役立てましょう。

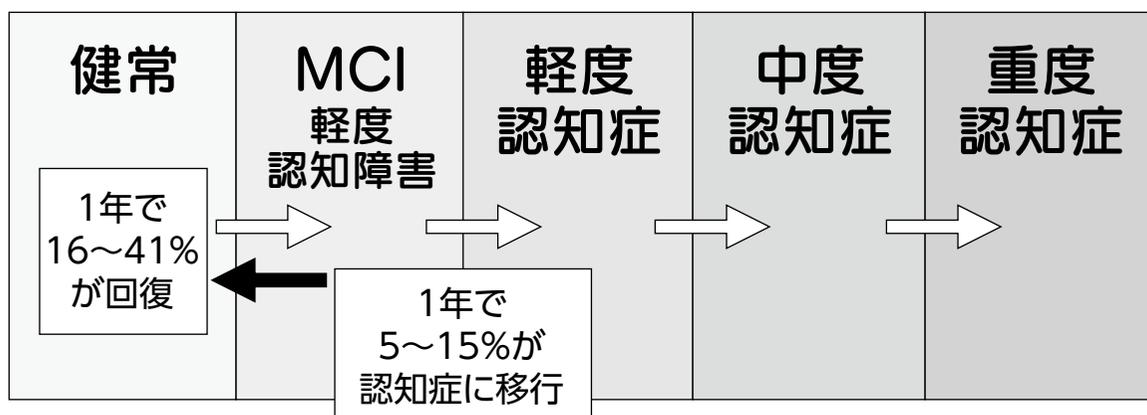
(薬剤師:岡部 正史)

血液型、体重、身長
アレルギー歴、副作用歴
病歴、飲酒、喫煙、車の運転
生活習慣、体質
よく食べるもの
苦手な剤形



MCI (軽度認知障害)とは

日常生活に支障をきたす程度ではないので認知症と診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCI(軽度認知障害)と呼びます。MCIと診断された方が必ず認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人も多く報告されています。この時期に脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことは非常に重要です。



認知症の予防についての考え方

認知症の原因とされるものは色々あります。これをすれば絶対大丈夫という予防法は残念ながらありませんが、生活習慣の改善で発症のリスクを減らすことは可能です。

①食事と運動

生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)をコントロールすることが有効とわかっています。バランスの良い食事を意識して心がけましょう。また定期的な運動で発症を抑制したという研究報告が多数あり、積極的に運動を取り入れることが推奨されています。

②脳を活性化する

知的活動(ゲーム・囲碁・麻雀・映画鑑賞・読書など)を楽しむ事、社会とのつながり(外出する・友人と会う・ボランティア活動をするなど)を意識することも大切です。社会的孤立を防ぎ、何らかの役割を持って社会参加することが、認知機能に良い影響を及ぼすとされています。

認知症の診断

早期に発見して早期に受診することが大切。また、他の疾患でも認知症のような症状が出ることもあります(慢性硬膜下血腫・ビタミンB12欠乏・甲状腺ホルモンの異常など)。それらは治療可能な疾患の場合もある為、早期に受診して識別してもらうことが重要です。

最近服用忘れが増えてきた、薬の管理が難しくなってきた等気になることがあれば気軽に薬局にご相談くださいね。

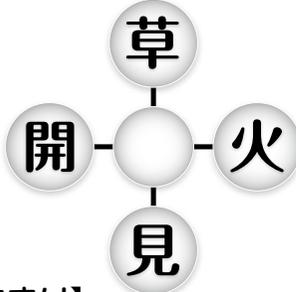
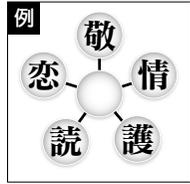
(参考文献：認知症ガイドライン 2017、認知症サポーター養成講座教材)

薬剤師：玉川美智子

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？

道・花・原

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し
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。
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。

- 締 切／2025年3月21日(金)〈必着〉
- 発 表／本紙2025年5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)

※待合室にクイズの回答BOXを設置しました。
たくさんのご応募お待ちしております。

解答と当選者の発表は5月号です。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。2025年1月号の正解は「飛んでいるヘビの角度、真ん中の家の形、
スコップ深さが異なる」の3つでした。

当選者 住友 武子様、平川智恵子様、三浦洋子様、大島拓二様、佐々木昌子様
前田多美子様、星川 政光様、佐藤祐子様、増田竹雄様、村上 靖子様

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 開局日 のお知らせ

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。

3月2日☺、3月23日☺、4月6日☺、4月27日☺

営業時間/9:00~17:00

はるか薬局
公式LINE
友だち
募集中!



～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