



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.240 2025年7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/>

健康づくり学習会 薬の飲みあわせについて



5月31日(土)に、はるか薬局待合室にて健康づくり学習会が開催されました。今回のテーマである薬の飲み合わせは、みなさん興味があるようで、学習会終了後には、たくさんの質問も出て、大変好評を博しました。

安心・安全に薬を服用していただくため、薬剤師は日々、お薬手帳や検査結果(同意いただける方)を確認し、薬同士の飲み合わせの他にも、副作用歴や同じ効果の薬が重複していないか等、様々な項目をチェックしたうえで患者様にお薬をお出ししています。

お待たせする場合がありますと思いますが、ご理解いただけると幸いです。

また、8月30日(土)にも、はるか薬局待合で健康づくり学習会の開催を予定しています。みなさんの参加をお待ちしています。

(事務:中井)

熱中症に気を付けましょう！

冷涼と言われた釧路も、暑い日が多くなり道内でも6月の真夏日(1日の最高気温が30度以上の日)の日数の記録を更新する地域がいくつも出ているなど暑さへの注意が一層必要となってきました。



釧路は他地域と比べ、気温はそれほど高くないため熱中症にはなりにくいと思っている方もいるかもしれませんが、皆さんもご存知の通り釧路はこの時期、湿気が多いことが特徴です。この湿気が原因で気温が真夏日にもなっていないに関わらず、熱中症になってしまうリスクを上げています。その理由は人の体は汗(水分)を蒸発させることで体から熱を奪い、体温を下げていますが、湿気が多いと汗がきちんと蒸発できず、結果体温が下がらないため高体温が続き、熱中症となると言われています。

また、屋外だけでなく屋内でも熱中症にかかる方は多くなっており屋内での過ごし方にも十分気を付ける必要があります。

特に高齢者や子供は熱中症に自分自身では気付かずらくもなっており、こまめな水分補給と暑さ対策を心がけることが大切となってきます。水分補給時は、まとめて水分をとるのではなくこまめに(1時間程度の間隔が目安)コップ1杯程度をとるとよいです。

以下に厚労省が発表している熱中症予防の資料を掲載しますので参考にしてください。

(薬剤師:市川 正人)



熱中症予防を
ご覧ください。

(厚生労働省ホームページより)

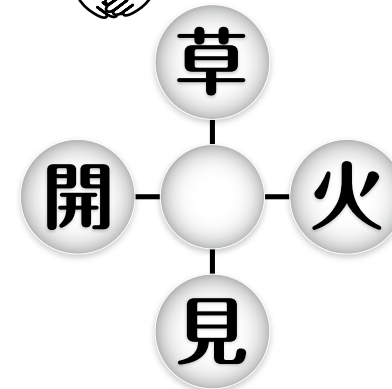
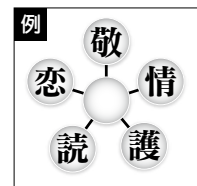
はるか薬局 お楽しみクイズ

★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】

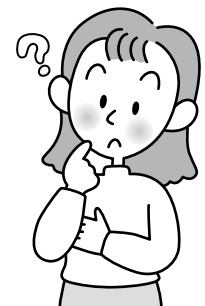


問題

4つの熟語を
完成させるには?

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。
せっかくお菓子を頂いたのに、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8月20日(水)〈必着〉
- 発 表／本紙2025年9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9月号です。5月号の回答は「葉」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 鈴木 和男さん、三坂 三枝子さん、小嶋 朝子さん

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。

7月12日(土)、8月9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。

7月6日(日)、7月27日(日)

8月3日(日)、8月24日(日)

営業時間/9:00～17:00

※いずれも日曜日の開局となります。

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。

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