

## お薬手帳の活用の意義



受付の際、お薬手帳をお持ちですか?と聞かれたことがある人がほとんどだと思います。今回はなぜ、お薬手帳が重要かということの説明させていただきます。

- ①薬剤情報を医療関係者が一目で見ることができるツールである。**  
お薬手帳で薬物治療歴を管理することで飲み合わせ等、安全に薬を服用することができます。
- ②迅速な治療を受けることが可能**  
万が一意識がない時等の非常事態時にも、手帳は有効です。自分で飲んでいる薬を説明できない場合もお薬手帳を確認することで迅速な対応をすることができます。
- ③お薬代の自己負担が軽減される場合がある**  
お薬手帳の有無で自己負担が変わる場合があります。

現在、マイナカードで服薬情報も一元化されてきてはいますが、最新情報の反映はリアルタイムではない場合もあるのが現状です。ぜひ、来局される際にはお薬手帳をお持ちください。

# こつ そ しょうしょう **その①** 骨粗鬆症とは？

骨量(骨密度)が減る、又は骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気。骨の内部があらく(粗)、す(鬆)の入った状態になる事からこの病名になっています。



## 骨粗鬆症はどうしてなるの？

骨は女性は15～18歳、男性の場合20歳前後で人生最大の骨量に達し、骨の新陳代謝(骨を壊す働きと骨を作る働き)を繰り返しながら40歳半ば頃までは最大骨量が保たれます。

その後加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などでこの代謝のバランスが崩れると骨量減少が始まります。閉経後の女性ホルモンの減少が発症の一因となる為、中高年の女性に特に多い病気です。

## 骨折のリスク

介護が必要となった主な原因のうち、骨折・転倒は上位を占めています。特に寝たきりにつながりやすい大腿骨近位部(足の付け根)や椎体(背骨)の骨折には十分注意する必要があります。治療の目的はこのような骨折を予防して健康的な日常生活を長く維持する事です。

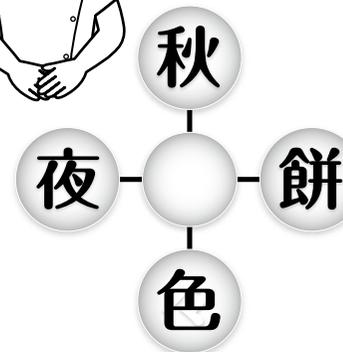
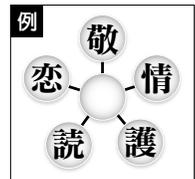
- 来月号では、治療法とセルフチェックの仕方の記事を掲載予定です。  
薬剤師:玉川美智子(参考資料:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン他)

# 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？

分・中・桜

答



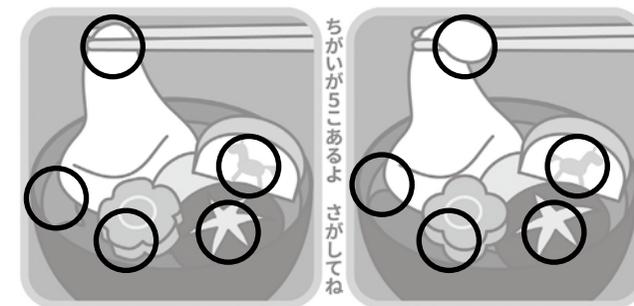
### 【クイズ応募のきまり】

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。

- 締 切 / 2026年4月20日(月)〈必着〉
- 発 表 / 本紙2026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/ayumichoza@a-haruka.co.jp)

解答と当選者の発表は5月号です。お年玉クイズの正解は下記の○印の5か所でした。正解者の中から抽選で10名の方に図書カードをお送りします。



**当選者** 北山 博子様、太田 万里子様、桂 欽子様、渡辺 葉子様、中畑 勉様  
宮野 友美様、宮原 綾子様、工藤 盛次様、小路 多美子様、井上 雅子様

※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。

# 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。

**4月11日(土)、4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。

**3月1日(日)、3月22日(日)**

**4月5日(日)、4月26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**