



フログびん

薬局を利用する際の豆知識

薬局でお薬をお渡しするまでの流れをご紹介します。前号のコアラ新聞はご覧になられたでしょうか？

まず、しばらく前にニュースでも話題になった残薬。年間475億円にもなると言われています。残薬はご相談いただければ調節することができます。しかし、医師には「薬が余っている」となかなか言いづらい方もいるかと思えます。

薬局へご相談いただいた場合でも、処方医への確認をした上で調節が可能です。ただし、医師への問い合わせにお時間がかかることがありますので、診察時に医師にご相談されるのがもっとも近道です。

最初にご紹介した残薬の調節の他、今回は、薬局を利用する際の豆知識をご紹介します。

処方せん見本

受付編

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、病院にFAXがあることや処方せんを薬局へFAXしてもらえらることをご存じですか？薬局へ事前に処方せんを送っておくことで、お薬の準備ができるため、時間を短縮できることがあります。

薬局のFAX番号一覧

あおば薬局 前橋店	FAX:027-265-6061
あおば薬局 太田店	FAX:0276-48-5339
あおば薬局 渋川店	FAX:0279-22-5523
あおば薬局 高崎店	FAX:027-329-6515
コアラ薬局 前橋店	FAX:027-237-4343
コアラ薬局 桐生店	FAX:0277-53-5212
コアラ薬局 高崎店	FAX:027-387-0334



※注意点②…処方せんの有効期限は、処方せんに記載通り「処方日を含めて4日以内」です。FAXを送っただけでは、受付とはならないので注意してください。

※注意点③…お薬をお渡しするためには、処方せんの原本が必要になります。必ず処方せんをお持ちください。

待ち時間編



薬局には、よく混雑する時間というものがあります。店舗や曜日などにより異なりますが、11時前後が比較的混みやすい時間になります。処方せんを先に薬局へ預けて、時間をおいてからお薬を取りにいくということもできます。日をまたいでとりにいく場合は、普段飲んでいるお薬が足りなくならないように気をつけてください。

調剤編



前号の「③調剤」でもご紹介しましたが、一包化(同じ服用時間のお薬を一つにパックすること)ができます。

一包化された袋には、通常「氏名・用法薬の飲み方」が記載されていますが、「要望により」用法だけ記載氏名が入っていない状態」や「無地(何も記載されない状態)」にすることもできます。錠剤・カプセルの一包化だけでなく、粉薬の袋も同様に記載する内容を変更できます。

記載する内容には、薬を飲む日付を入れることもできます。

そのほか...



日曜日だから薬局は開いていないと思ったことはありませんか？

あおば薬局前橋店(朝倉町)のみになります。年中無休で薬局は営業しております。処方せんの受付、電話でのご相談などお気軽にご利用ください。

あおば・コアラ薬局では、皆さんのご希望に沿った形でお薬やサービスを提供できるように心がけております。今回ご紹介した内容以外にも気になった点やこうしてほしいといった要望がありましたら遠慮なく窓口にお尋ねください。

(伊平)



※注意点①…FAXで届いたものは、お待たせしないよう心がけていますが、薬局の混雑具合により、お待たせしてしまうこともあります。ご了承ください。



★お風呂でストレスゼロ!★

疲れを翌日に持ち越さないための効果的な入浴方法

最近急に寒くなってきましたね。体が冷えると疲れも溜まりやすくなります。今回は体温を上昇させながら効果的に疲れを取る入浴方法をご紹介します。《※今回ご紹介するお湯の温度はあくまで目安となります。やけどには十分気を付けてください。》

■深夜帰宅の時
お湯の温度は39度、入浴時間は約10分。

残業して深夜に帰宅し、翌朝はいつもどおりに早起き!という時こそ、湯船に浸かりましょう。体温が下がるときに眠りにつくとぐっすり眠れると言われています。

温度は39度で、「入浴後にすぐに眠りたい!」というときに熱い湯船に浸かると、体温を下げるのに時間がかかって寝付きが悪くなってしまいます。

■睡眠時間をたっぷり取っていても、眠気が覚めない朝

お湯の温度は43度、熱いシャワー。

熱いお湯を浴びることで交感神経が活性化され、体が活動的になると言われています。ポーツとしてしまう朝には熱いシャワーを浴びて体に活力を与えましょう。

■長時間のデスクワークで首肩のコリが辛い時
お湯の温度は41度、首まで浸かる。

首まで浸かることで首から肩の筋肉全体を温め、凝り固まって滞っていた血行が促進されます。さらに、お湯の中の浮力によって筋肉の緊張が解けてリラックスできます。肩や腕、足の筋肉を優しく揉みほぐしてあげると良いですね。

■スポーツ後の筋肉疲労時
お湯の温度は39度、入浴時間は約20分。



筋肉を使うと乳酸(筋肉疲労の原因となる物質)を作り出し、血液中で増えていくと言われています。乳酸をより早く体外へ排出させるために、ぬるめのお湯で長い時間をかけて血液循環をさせて血行促進させると良いですね。

■お好みの入浴剤でリフレッシュ

ほかに、色には心に大きく作用する効果があると言われています。お好みの色の入浴剤をその時の気分に合わせて使用することで、心の平穏をもたら



らしてくるようです。
青…冷静な気持ち、クールダウン、強い感情の緊張を解く。
黄…不安を取り除く。
緑…心身の癒し、リラックス。
ピンク…感情の安定、優しい気分。

次の朝、すっきり起きるためにも入浴時間を大切にしてみてはいかがでしょうか。

※高齢者や心臓病、高血圧の人は、入浴時とくに冬の時期の入浴には十分な注意が必要です。寒い所で服を脱ぐと全身が冷えて、血管がキュッと収縮し、血圧が急に上昇することがあります。血圧の急激な上昇は、脳卒中や心臓発作の原因になることがあるので、脱衣場を暖めることも大切です。主治医にご相談の上で安全に入浴して下さい。

NABERまとめ 参照 (高橋)

柔らかヘルシー♪



韓国風蒸し豚~ポッサム~

今回はお隣韓国の料理、茹でた豚を野菜やキムチと一緒にまいて食べるポッサムをご紹介します。

材料

豚バラブロック肉: 500g
みそ: 大きじ2

お好みの野菜(レタス・ネギ・きゅうりなど)

合わせダレ

コチュジャン: 大きじ1
砂糖: 小さじ1
みそ: 大きじ1
ごま油: 大きじ1

あらかじめ、混ぜておく。

- ① 豚バラブロック肉は塩こしょうして手でよくなじませる。深めの鍋を熱し、肉を入れ全面に焼き目をつけたら、かぶるくらいの水を入れる(強火)。
- ② 煮立ってきたら火を弱火にし、臭みけしにみそ大きじ2杯を加える。ふたをして30分ほど煮たら、火を止めそのまま冷ます。
- ③ 冷めた②を薄切りにし、サニーレタスなどにキムチやお好みの野菜とのせ、合わせダレと一緒に巻いていただく。

クックパッド 参照 (森田)

編集後記

2015年9月17日、与党は国民の多数が反対した平和安全法制を参議院本会議で強行採決し、歴史に残る日になりました。

10月7日大筋合意となったTPPも恐ろしい。例えば、ISDS条項というものが、国民の安全・健康・環境を守るための規制であっても、投資家にとって不利な場合、提訴され規制を取り払わせるというものです。そして、交渉内容は秘密。民主主義・国民主権に反することは明らかです。戦争法案に抗議するために国民が国会前に12万人押し寄せたように、国民は民主主義を取り戻そうとしているようです。

次は、僕たち国民の力で、世界を動かす番です。

(石立)

※TPP: 環太平洋戦略的経済連携協定の略

称

ISDS 条項: 投資家対国

家の紛争解決

