



薬局長よりご挨拶

就実大学薬学部 柴田隆司

しゅうじつ薬局が令和元年 8月 5日よりオープンしました。地域の薬局として、健康にまつわる相談の窓口として、ご利用ください。

さて、皆様が病院・医院や薬局に行かれる場合、「お薬手帳」を持参されますか。

薬と薬、薬と健康食品、薬と食物、など色々な飲み合わせが問題になる場合があります。

「お薬手帳」により相互作用の点について確認が取れます。また、薬局の受付では「お薬手帳」を確認して、継続して服用している薬や新しく処方されて薬の商品名を確認していますが、ご存知でしたか。もし、「お薬手帳」を持参されていないと口頭でひとつずつ確認するため、受付で時間がかかってしまいます。更に、処方箋が一般名で記載されている場合、先発品、後発品などの選択する必要が生じます。後発品は、先発品とほぼ同等のものと主成分だけが同じものと 2種類ある場合があります。そんな時には「先発品とほぼ同等のもの」を選ぶのも賢いかもしれません。

さらに重要な点として、「お薬手帳」の初めの所に「副作用」、「アレルギー」の項目があります。ご存知でしたか。もし、該当するような場合には、ぜひ、記入しておいてください。我慢できない副作用を経験された場合には必ず記入しておいてください。最後に、「お薬手帳」を薬局に処方箋とともに持参された場合、薬局での費用が少し安くなる場合があります。色々な情報が満載の「お薬手帳」を十分活用して頂ければと思います。



日常でできる夏バテ解消法



暑い日が続くと、なんとなく体がだるく感じて、疲れが取れにくい日が続きます。夏バテの症状として、倦怠感・食欲不振・便秘・下痢・立ちくらみ・めまい・微熱・イライラを感じる場合があります。

症状を感じる時は、栄養バランスの良い食事で、タンパク質やビタミン B 群で夏バテに強い体を作っていくことが大切です。例えば、**豚肉・かつお・枝豆・まぐろ・うなぎ・たまご**を食べることで、基礎代謝が上がり、エネルギーの補助も期待できます。栄養価の高い 3 回の食事を心がけましょう。

【日常の生活から気を付けること】

- ★こまめに水分をとること → 汗で失われる水やミネラルが補給され、脱水症状を防ぐことができます。
- ★十分な睡眠をとること → 疲労回復のために、冷房や扇風機をうまく活用することが大切です。
- ★体を冷やしすぎないこと → エアコンの効いた部屋での上着の活用、温かい飲み物の活用、ぬるめのお風呂につかることで、自律神経を整えます。
- ★適度に運動を行うこと → ラジオ体操などの全身を使った軽い運動を行うことがおすすめです。

【関連の医薬品等】 アリナミン A・補中益気湯・人参養栄湯・OS-1 ※当薬局で取り扱いがないものもございます。



★処方せんの有効期限は発行日より 4 日以内です。

★営業時間：平日 8 時半～18 時。当薬局は全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

就実大学薬学部附属薬局 岡山県岡山市北区田益 1291-1 TEL：086-294-9100

就実大学・就実短期大学 岡山県岡山市中区西川原 1-6-1 TEL：086-271-8111（代表）