

## 新しい仲間が増えました

### 6年制薬剤師養成教育を修了した薬剤師が誕生！

平成24年4月に6年制薬剤師養成教育を修了した薬剤師が初めて誕生し、ユーアイファーマシーにも新しい仲間が増えました。

入社後1ヶ月半の間は姫路の各店舗にて実務研修（病態・症例研修、調剤技術の習得、患者様への対応マナーなど）を行い、5月中旬より配属先である住吉ゆーあい薬局での勤務となりました。



- Q. ユーアイファーマシーを就職先を選んだ理由は？  
A. 就職活動中に見学で伺った薬局の雰囲気良かったからです。
- Q. 研修を受けてみて感じたことは？  
A. 多くの店舗で研修させて頂くことができ、各薬局に特徴的な処方方をそれぞれ学ぶことができ、良い経験になりました。
- Q. どんな薬剤師になりたいですか？  
A. 患者さまに「あなたがいるからこの薬局に来ました」と言ってもらえるような薬剤師になりたいです。

薬局のスタッフも、これからの活躍を楽しみにしています。

## 今回の はてな？？？

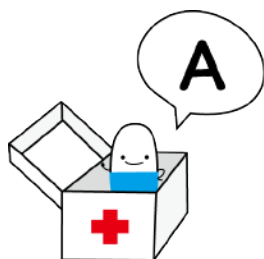
Q. 病院で処方された薬が余っています。種類も数もバラバラです。どうすればいいですか？

A. 慢性疾患で薬が定期的に出ているが、飲み忘れることで薬が余ってくる場合  
飲み忘れている事を伝えていないと、症状に対する処方内容のズレが起こります。  
医師・薬剤師に正しく伝えましょう。

薬の飲み方がわからなくて、あるいは飲み方を間違えて薬が余ってくる場合  
そのままにしていると、健康被害が出る恐れがあります。  
「お薬カレンダー」の利用や薬局で一回分の薬を一袋にまとめるなど、安心して薬が服用できる方法もあるので、医師・薬剤師に一度相談してみましょう。

Q. どうして薬は水で飲まないといけないの？

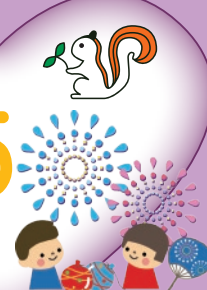
A. 薬の多くは食道を通り胃で溶け小腸で吸収されます。  
例えば水なしで薬を飲むと薬が食道にひっかり食道の粘膜に炎症が起きることがあります。また、薬によってはコーヒーのカフェイン、緑茶のタンニン、牛乳のカルシウムや脂肪の影響で薬の吸収が落ちたり反対に必要以上に薬が吸収され副作用が出やすくなったりします。  
一般的にはコップ一杯の水で服用すると良いでしょう。



# ゆーあい通信

2012年

Vol.5



いつも弊社の薬局をご利用いただきありがとうございます。  
おかげさまでゆーあい通信も2年目となりました。  
今後も皆様の健康に役立つ情報を発信できるようスタッフ一同精進してまいります。  
夏から秋にかけてのこの季節、暑さや気温の変動で疲れが溜まっている方も多いのではないのでしょうか？心と身体のスOSに耳を傾け、体調を整えましょう。

## カラダと心を一フレッシュ！

みなさん、色々なストレスをかかえていませんか？お仕事での対人関係、ご近所付き合い、友人関係など、いろんな悩み、ストレスがあるかと思います。  
そんなときにおススメなのが、アロマセラピーです。アロマセラピーは五感の一つである嗅覚で香りを感じることで、身体と心のバランスを整える効果が期待できるとされています。



### 「春になると多くの人を悩ませる花粉症に」

ユーカリ、ティートリーなど、抗菌性の高いものが効果的です。また、この二つは粘膜の炎症抑制の働きも強いとされていて、マスクやハンカチにオイルをたらせば、携帯して持ち歩くことができます。

### 「様々な原因により起こり得る頭痛に効果的なもの」

ラベンダーが挙げられます。特にストレスや風邪が起因しているものに対して効果を発揮します。肩こりからくる頭痛は、血液の循環が悪化していることが原因と考えられ、こういった症状にはペパーミントやローズマリーが効果的です。ティッシュに一滴たらして香りがかぐと良いでしょう。

### 「ストレスを溜めやすく健康への影響も大きい不眠症に」

枕に直接オイルをたらしてみるのがお手軽なおススメですし、就寝前のアロマバスも効果的です。ポイントはお湯の温度をぬるめにし、水分を摂りながらゆっくりと入浴することです。  
精神的な不安が根底にあるなら、マージョラム、イランイランなどリラクゼーション効果のあるものを選びましょう。生活リズムの乱れによる不眠なら、ペパーミントやローズマリーがおススメです。

### 「アロマストレッチ」

アロマセラピーとストレッチを組み合わせた「アロマストレッチ」というものがあります。心地良い香りの中でのストレッチは心身ともにリラックスさせてくれる上に、筋肉の緊張を和らげたり、血液循環促進の効果もあり、また持続することで柔軟性がアップします。例えば、グレープフルーツの香りにはシェイプアップ効果があるのはご存知の方も多いかと思います。  
ストレス解消や心身の健康のためにアロマストレッチを試してみませんか？



## ドクターインタビュー

今回のドクターインタビューは河野眼科クリニック院長、河野隆司先生に点眼の正しい使用方法について解説をお願いしました。河野先生は画一的な診療ではなく、ひとりひとりの患者さんにとってよりよい方法を検討し、見え方を重視した治療を行われています。

「目薬」について知っておいて頂きたいことです。

### 効能・種類について

目薬についてどんなイメージをお持ちでしょうか？種類は少なく、効果は弱くて大差がないと思われておられないか？

一般薬局で買うことが出来る目薬の種類はさほど多くありませんが、眼科で処方する目薬には、抗生剤・抗菌剤、消炎剤、角膜保護剤、ビタミン剤、眼精疲労薬、緑内障薬、白内障薬、アレルギー薬等々、多くの種類があります。また、効き目かなり強力で、使い方を間違えると身体や視力に影響を及ぼしたり、最悪の場合には失明に至るような目薬もあるので注意が必要です。症状が似ていても、他の人の目薬は絶対に使わないで下さい。



院長 河野 隆司先生

### 目薬の正しいさし方

まず石鹸を使って手をよく洗って下さい。顔を出来るだけ上に向けて、「アカンペ」をするように下まぶたを軽く引いて1~2滴点眼します。このとき目薬の容器の先がまつげやまぶたに触れないように注意して下さい。点眼後は目を軽く閉じて、あふれた目薬をティッシュ等で軽く拭き取って下さい。まばたきをしないで、そのまま1~2分間ほど目を閉じておくのが効果的です。

回数・用法は守って下さい。一般的には1日2回なら朝・晩、3回なら朝・昼・晩のようにするのが良いでしょう。2種類以上の目薬を使用する時は5分以上間をあけて下さい。

### 使用期限について

開封後の目薬の使用期限はかなり短いものです。1回分だけがパックされた目薬は開封直後しか使えません。粉末や錠剤を溶かして使用する用時溶解型の目薬は1~3週間しか使えないものが多いです。その他の目薬も開封後1ヶ月を目途に、残量があっても新しいものに交換して下さい。

### 保存方法について

長期保存する場合は、温度は重要なポイントですが、開封後は最大でも1ヶ月しか使用できないことを考えると、真夏以外は「室温」で問題がないものがほとんどです。むしろ冷やし過ぎないように注意して、光を避ける為に引き出しや箱などに入れる事を推奨します。

目薬を上手く使用して、治療効果が上がれば良いですね。



〒578-0981  
東大阪市島之内 3-13-14-3A  
TEL : 072-966-5461  
診療：午前 9:30 ~ 12:30  
午後 15:00 ~ 17:30  
休診日：祝日、土曜、日曜

## 疲労回復に

### ~夏から秋にかけての体調不良を予防しよう！~

疲労回復や体調維持にビタミンやミネラルは欠かせません。ビタミンB群には元気を出す働きがあります。ビタミンB群が豊富に含まれる食品は豚肉、うなぎ、大豆、玄米などです。ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎなどはビタミンB群の吸収力を高めるため効果的な食品です。また、レモンやオレンジのような柑橘類、梅干、オクラや山芋、納豆などのネバネバ食品も疲労回復にお勧めです。

### 豚肉&なすピーマンの梅味噌炒め

<材料：4人分>

- 豚肉 100グラム
- ナス 3本
- ピーマン 3~4個
- 梅干 大2個  
(梅干は塩分濃度、大きさによってお好みで加減)
- ★味噌 大さじ2
- ★酒 小さじ2
- ★みりん 小さじ1

<作り方>

- 1: ナスはたてに半分にとってから5mmくらいに斜め切りして水にさらす。  
ピーマンは種を取って同じように切る。
- 2: 梅干はたたいて、★印の調味料と混ぜ合わせて梅味噌を作っておく。
- 3: フライパンにサラダ油(記載外)を熱して、豚肉→ナス→ピーマンと炒める。  
火が通ったら②の梅味噌を入れ混ぜて出来上がり。



## 薬局紹介

このコーナーでは、各店舗の詳しい紹介をしていきます。処方せん受け付け以外でも、あなたの街の健康パートナーとして是非お立ち寄りください。



### あおば薬局

あおば薬局は、姫路城の西約1Kmにある本郷小児科医院の隣にあります。小児科の処方せんだけでなく多くの医療機関から大人の方の処方せんもお受けしており、約700品目の医薬品を備蓄しております。スタッフ一同、常に笑顔で患者さまをお迎えし、きめ細かい心遣い出来るようなあたたかい薬局づくりを心がけています。お薬を安心して服用して頂き、少しでも患者さまの笑顔と元気の源になれるよう日々努力してまいります。どのようなことでもお気軽にご相談ください。



住所：〒670-0094 兵庫県姫路市新在家中の町 326-3  
TEL：079-298-3111 FAX：079-298-3112

### きのみ薬局

きのみ薬局は、2011年12月に、元大相撲力士の名でも知られている増位山の麓にオープンしたばかりの薬局です。JR野里駅より徒歩約5分、神姫バス白国バス停降りてすぐのところであり、約30台の駐車スペースも完備しております。隣接の菊川・荒木内科・心療内科の処方箋を中心に、市立花北診療所、近隣の医療機関、市内広域病院、県立こども病院など幅広く処方箋を応需しております。『温もりと癒しの空間』をイメージした明るく広い待合室には、菊川院長先生から開局のお祝いに戴いた美しい絵画が飾られ、大きな窓からは和みの中庭もご覧いただけます。患者様の“かかりつけ薬局”を目指して、スタッフ一同、明るく和やかな雰囲気でお迎えする事を心がけております。どうぞ、お気軽にご相談ください。



住所：〒670-0804 兵庫県姫路市保城 298-1  
TEL：079-280-1531 FAX：079-280-1532