



# 三ツ境薬局

MITSUKYO PHARMACY



この度三ツ境薬局では、患者様やご家族の方などに少しでもお役に立てるような情報をお届けするため、お便りを発行することにいたしました。

～「あなたに寄り添う薬局」～みなさまが薬や健康に関する相談を気軽にできる「かかりつけ薬局」として、今後とも三ツ境薬局をご利用ください。



## 処方せんを受け取ったら薬局へ！

病院などで診察を受けた後に、薬が必要な方には処方せんが発行されます。処方せんを受け取ったら薬局に提出し、薬をもらう流れが一般的です。今回は受け取った処方せんの出し方についてのお話です。

## 処方せんには期限があります

処方せんに有効期限があるのをご存じですか？処方せんの中に「交付年月日」「処方せんの使用期間」が書かれています。

この「使用期間」ですが、特別な事情があり医師からの指示がない限り「発行された日を含めて4日以内」となります。期限を過ぎた処方せんは無効となりますのでご注意ください。

金	土	日	月	火
			(祝日)	
処方箋発行	→			期限切れ
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
○	○	○	○	×

## 処方せんの出し方はいろいろ

三ツ境薬局では様々な方法で処方せんを受け付けています。期限内に受け付けた処方せんの薬は、患者さんのご都合の良い時に受け取りができます。

### 【直接薬局に出す】

処方せんを薬局に持参して薬を受け取ります。

患者さん本人が来られない場合は代理の方が提出されても問題ありません。



### 【LINE を利用する】

三ツ境薬局では処方せんをLINEで受け付けています。お友達登録していただき、処方せんの写真を送って下さい。このお便りの最後にLINEの紹介が載っていますのでご覧ください。



### 【FAX を利用する】

ご自宅などからFAXで処方せん内容を送っていただけます。



なお、薬局には処方せん原本と、お薬手帳をご持参のうえお越しください。



## 栄養士が考えた～健康に役立つ旬のレシピ～

冬に旬を迎える野菜は、糖度が高く甘くておいしいものが多いのが特徴です。これは寒さで凍らないよう、野菜が自ら糖分を貯めているからです。またビタミンやカロテンを多く含む野菜には免疫力を高め、風邪予防に効果があるといわれています。

今回はそんな冬野菜がたっぷりとれる温汁（ぬくじる）の紹介です。



### 【材料】（4人分）



大根（200g）  
人参（50g）  
しいたけ（50g）  
里芋（300g）  
ごぼう（150g）  
長ネギ（1本）

しょうが（10g）、葉ネギ（2本）  
だし汁（800mL）、酒・みりん（各大さじ2）  
合わせみそ（70g）、薄口醤油（大さじ1弱）  
ごま油（大さじ1）、七味唐辛子（お好みで）

### 【栄養価】（1人分換算）

エネルギー 174.5kcal  
脂質 4.3g 炭水化物 31g  
塩分 3.3g タンパク質 5.9g

### 【作り方】

- ① 大根、人参は食べやすい大きさに乱切り。ごぼうは皮を取り、洗って乱切りにし水にさらしておく。里芋は皮をむき厚めの輪切り、長ネギはぶつ切り。しいたけは石突をとり4等分に、しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋を熱しごま油をいれる。①の大根、人参、ごぼうを炒める。次に長ネギ、しいたけを炒める。しょうがを加え、だし汁を入れて煮る。
- ③ 里芋を加え、材料に火が通ったら酒・みりん・合わせみそを加える。ひと煮立ちしたら薄口醤油を加える。
- ④ お椀に盛り付け、小口切りにした葉ネギをちらし、お好みで七味唐辛子をふりかける。

## 意外と知らない!?!薬の豆知識

### 【点眼薬は1滴で十分】

目薬は1回1滴で十分です。患者さんによっては効果を実感できず不安に感じて、数滴点眼してしまう方がいます。しかし「目に貯めておくことができる水分」は約30 $\mu$ L、すでに涙が約7 $\mu$ Lあるので、実際にはあと23 $\mu$ L程しか入らないようです。点眼1滴はおよそ30～50 $\mu$ Lなので2滴以上さすと、余分な薬液は目頭の涙点から鼻に流れて

しまうか、目から溢れて流れ出るようになります。



## LINEで処方せんを受け付けています!

三ツ境薬局をQRコードで

お友達登録してください。

(またはID:@637efpdx)

処方箋を受け取ったらスマホで写真を撮って薬局にLINEで送信するだけです!

事前にお薬をご用意しておりますので、待ち時間の短縮ができ、ご都合の良いお時間にお薬の受け取りが可能です。

ご家族・ヘルパーさんなど、関係者の方からの送信も受け付けております。

※お友達登録後に必ずご連絡のつく

お電話番号・氏名フルネーム・生年月日の送信もお願いいたします。

