



あなたに寄り添う薬局

# 三ツ境薬局

MITSUKYO PHARMACY



2023年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。

冬は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎、RSウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。免疫力が弱まりがちになるので、休養や睡眠をしっかりととり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。栄養に関するご相談も承ります。



## ひとつの薬に名前がふたつ？



今日病院で処方せんをもらったけど、いつもの薬がなくて、知らない薬が書いてあるんだが・・・。薬が変わるなんて聞いていないよ？



病院で「処方せんの記載方法が変わっただけで、お薬は今までと同じ」といわれたけど大丈夫かしら？

本日の処方せんにはお薬が有効成分の名前で書かれています。お渡しするお薬は今までと変わりませんので、ご安心ください。

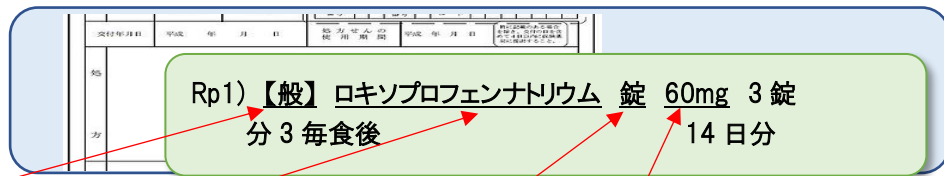


薬は「商品名」と「<sup>いっばんめい</sup>一般名」という二つの名前を持っています。

「商品名」とは、ひとつひとつの薬に製薬会社が独自に名前を付けたもの、「一般名」は薬の有効成分の名前のことをいいます。例えば、解熱鎮痛薬「ロキソニン」は商品名で、一般名は「ロキソプロフェンナトリウム」です。処方せんには「商品名」と「一般名」いずれかで書かれた薬が記載されています。

## 🍊 一般名処方ってなに？

薬の有効成分をそのまま薬名として処方することです。処方せんには下図のように記載されます。



**【般】「一般的名称（成分）」「剤形（薬の形）」「含量（成分の量）」**

患者さんは有効成分が同一の医薬品が複数あれば先発医薬品、ジェネリック医薬品を選ぶことができます。もちろん商品名で処方されていても、ジェネリック医薬品で調剤することは可能です。（医師が変更不可の指示を出している場合は除きます。）

## 🍊 ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）と同等の有効成分・効果があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。飲みやすさなどを工夫したものもあります。

また「オーソライズド・ジェネリック医薬品（AG）」と呼ばれる、先発メーカーから許可を得て製造した、**原薬・添加物・製法等が先発品と同一**のジェネリック医薬品もあります。

## 栄養士が考えた～健康に役立つ旬のレシピ～〈人参プリン〉

肌を健康に保つためには睡眠、運動、そしてバランスの取れた食事が重要です。肌の生まれ変わりを正常に維持する「ビタミン類」や「鉄」、細胞を作る「タンパク質」などを意識した食事を摂りましょう。今回はビタミンAがたっぷりな人参を使ったおやつをご紹介します。人参の苦手なお子様にもどうぞ。

※ビタミンAの主要な成分であるレチノールには、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。

### 【材料】（4個分）



卵	2個
牛乳	200mL
砂糖	30g
人参	100g(約1/2本)

### 【栄養価】（1個あたり）

エネルギー	103kcal		
タンパク質	4.9g	脂質	4.5g
炭水化物	12.1g	ビタミンA	244μgRAE

※RAE（レチノール活性当量。30～40代日本人女性の推奨量は700μgとされています。）

### 【作り方】

- ① 人参の皮をむき、水でさっと濡らしてラップにくるみ、レンジ（500W）で6分加熱したあとに、つぶしておく。
- ② 牛乳を耐熱ボウルにいれレンジ（500W）で10秒温める。そこに卵と砂糖を入れて混ぜてからザルでこす。
- ③ ②のボウルにつぶした人参を混ぜ、器に分けてアルミホイルでふたをする。
- ④ フライパンにふきんを敷き③を並べてプリン液の高さの半分まで熱湯を注ぐ。蓋をして弱火で10～15分加熱、火を止めて5分蒸らす。
- ⑤ 粗熱をとり冷蔵庫で冷やして完成。

## 意外と知らない!?!薬の豆知識

### 【保湿剤の種類はいろいろ】

空気が乾燥する今の季節、お肌も乾燥してかゆみや肌荒れの原因になります。症状がひどくなる前に、保湿をしっかりとすることが重要です。

#### ヘパリン類似物質含有製剤

皮膚の血流増加作用や角層に水分を与える働きがあり、保湿効果が長く続きます。

#### 尿素製剤

角層の水分保持力を高め、硬くなった角質を柔らかくします。

#### ワセリン

油性成分が皮膚を覆い、水分の蒸発を防ぎ、角質を柔らかくします。



保湿剤は少なくとも1日2回、1週間以上続けて使用するようにしましょう。できれば入浴直後が効果的ですが、タイミングが遅くなっても継続が大切です。

## 三ツ境薬局の薬剤師がご自宅へ訪問する「在宅支援」を行っています!

現在ご自宅で療養される患者さまが増えており、薬剤師も薬を通して、他の医療関係者と連携しながら「在宅医療」を支えています。

### ～こんなことはありませんか?～

薬を飲み忘れてたくさん余っている

薬局に行くのが大変

薬がのみづらい

薬の管理ができない



患者様やご家族に寄り添って、薬に関するお困り事に対応いたします。

薬局内に相談ブースを設けておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

