



あなたに寄り添う薬局

三ツ境薬局

MITSUKYO PHARMACY



暦の上では秋が始まっていますが、夏の疲れが残っている方、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかかり、体調に不安を感じている方も多くおられます。また、季節の変わり目には、朝晩の寒暖差が激しくなり、気圧も大きく変化するため自律神経のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。

セルフケアで自律神経を整える方法として「朝起きたら太陽の光を浴びる」「朝食をしっかり摂る」「ストレッチや散歩などの軽い運動をする」「ゆっくり入浴する」「深呼吸する」などがあります。ご自分の体調に合わせて、実践しやすいものから意識して取り入れてみてください。



薬剤師がご自宅を訪問する「在宅支援」を行っています

現在、病状が重い、歩行が困難などの理由で通院が難しく、ご自宅で療養される患者さんが多くなっています。このような患者さんやご家族の「薬を取りに行けない」「薬の整理ができない」「飲み忘れが頻繁にある」「薬の副作用や飲み合わせが心配」「薬が飲みづらい」といった不安やお困りごとに、薬剤師も薬を通して、医師、訪問看護師、ケアマネジャーと連携しながら「在宅医療」を支えています。また栄養相談にも対応いたします。

薬剤師ができることってこんなこと！

患者様やご家族に寄り添って、薬に関するお困りごとに対応いたします

薬の重複や飲み合わせの
チェック



食品やサプリメントと薬の
食べ合わせ・
飲み合わせのチェック



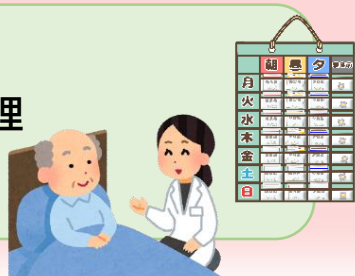
薬の形状や味などの飲みやすさ
の調整、生活に合わせた
服用のタイミングの調整



余っている薬（残薬）の
チェックと調整



在宅医療の相談、
薬のお届け・管理



薬による副作用のチェックと
医師への報告・相談



栄養士が考えた健康に役立つ旬のレシピ～ “さば” と “きのこ” の炊き込みご飯

「フレイル」という言葉をご存じですか？これは「加齢により心身の衰えた状態」のことをいいます。一方で、早めに対策を行えば生活機能の維持向上が可能です。フレイル予防には『栄養』『運動』『社会参加』の3つの柱があり、この柱をうまく自分の生活サイクルに取り入れていくことが大切です。『栄養』のポイントは3食バランスよく食べる、動物性たんぱく質を十分に摂取するなどがあります。今回は秋が旬の“さば”と“きのこ”を使った炊き込みご飯のご紹介です。

材料（4人分）

米 2合
さば切身 1切れ（約80g）
舞茸 50g しめじ 50g
人参 50g 水 440mL
しょう油 大さじ2
酒 大さじ2 みりん 大さじ2
小ねぎ お好みで



作り方

- ① 米をとぎ、調味料と水を入れる。
- ② さばは骨があれば取り除いておく。きのこは適当な大きさにカットする。人参は細切りにする。
- ③ ①に②を入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がったらさばをほぐしながら混ぜ、器に盛り付ける。
- ⑤ お好みで小ねぎをかけて完成。



（1人分あたり）

エネルギー344kcal/タンパク質 9.7g
脂質 4.2g/炭水化物 66.3g/塩分 0.6g
ビタミンD 1.7μg

さばには体をつくる「たんぱく質」や血液の流れをよくする「DHA」「EPA」、カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」などが多く含まれています。また、きのこ類には「ビタミンD」や腸内環境を整えてくれる「食物繊維」が多く含まれています。

意外と知らない!?!薬の豆知識

薬の正しい飲み方～水～

錠剤や散剤などの飲み薬は、水またはぬるま湯で飲むようにしましょう。コップ1杯程度のほうが体内への吸収を良くし、また薬の成分が水で薄められることで、胃粘膜への負担が軽くなります。



ところで水には「硬度」という数値があるのをご存じですか？水に微量に含まれるカルシウムやマグネシウムの量を数値化したものです。

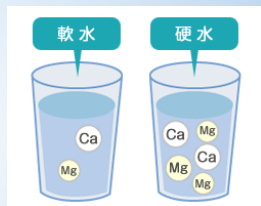
硬度が低い水を「軟水」、高い水を「硬水」といいます。

日本の水は軟水が多く問題はありませんが、海外のミネラルウォーターは硬水が多いため注意が必要です。

カルシウムやマグネシウムを多く含む「硬水」で薬を飲むと、薬によっては吸収が悪くなるものがあります。（例えば、アレンドロン酸などの骨粗鬆症の薬、テトラサイクリン系の抗生剤など）

今は手軽にミネラルウォーターを購入できます。薬を飲むための水のこと少し気にかけてみてください。

ご不明な点は薬剤師にお尋ねください。



薬学部の実務実習生を

受け入れています!

薬剤師になるためには薬学部に入り、6年間様々なことを学びます。

5年生になるとそれまで大学で学んできた知識、技能、態度を基に、実際の臨床の現場で実務学習を行います。実習期間は、薬局実習11週、病院実習11週の合計22週です。

三ツ境薬局も学生の受け入れ基準を満たしており、指導薬剤師の下で実習を行っています。



- 調剤・服薬指導
- 処方監査・疑義紹介
- 在宅支援
- 学校薬剤師などの

地域保健衛生活動

今期は横浜薬科大学の学生が1名参加しています。薬のことだけでなく、患者様との関わり方を学ぶため、実際に皆様と接する機会もありますが、ご協力よろしくお願ひいたします。ご意見等あれば遠慮なくお申し付けください。

