



秋を迎え、しのぎ良い日が多くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

日頃より会営薬局をご利用いただきましてありがとうございます。深く感謝いたします。

コロナ感染症はピークアウトし、減少傾向ではありますが、未だ注意が必要な状況と思われます。

感染対策として、換気が大切です。涼しい時間はできるだけ秋の風を部屋に入れて下さい。

また、医療機関で扱う抗原定性検査キットと同様のキットの販売も行っております。詳細は、薬局スタッフにお尋ねください。

当薬局は「かかりつけ薬局」として、地域住民の皆さまにより良い医療を提供し、健康に関わっていきたくと考えています。ご相談などありましたらお気軽にスタッフまでお声掛けください。

会営薬局一同

## 「減塩」始めてみませんか？

食塩は、1日の摂取目標量が定められています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、男性は7.5g未満。女性は6.5g未満と定められており、高血圧の方の目安は6g未満とされています。目標量を超えてしまった場合、摂り過ぎた分は基本的に体外へ排泄されます。しかし、過量の食塩を継続して摂取した場合は、食塩(ナトリウム)を体の外へ排泄しきれずに、体内に蓄積してしまいます。

食塩を摂りすぎると、一時的には「のどが異常に渇く」という症状があらわれます。やがて血圧上昇やむくみなどを引き起こし、更には脳卒中や心疾患などの生活習慣病や胃がんのリスクが高まる可能性があります。

食事に含まれる塩分量をチェックし、自分の普段の食塩摂取量が目標量を超えていないか確認してみましょう。



～現状～ 日本人の食塩摂取量の平均は、**男性10.9g、女性9.3g**



## マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました！

受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いて本人確認ができるようになりました。顔写真は機器に保存されませんのでご安心ください。



利用には申込みが必要です。当薬局のカードリーダーで申し込みができます。スマートフォンからアプリ「マイナポータル」からも申し込み可能です。

※マイナンバーカードを健康保険証として登録しても、従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

### どんないいことがあるの？

- より良い医療が可能に！

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます。
- 自分の健康管理に役立つ！

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できます。
- オンラインで医療費控除がより簡単に！

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がよりカンタンになります。
- 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。
- 健康保険証としてずっと使える！

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使えます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。

# 「飲みづらいお薬」はありませんか？

飲みづらいお薬は飲み込みがうまくいかず、場合によっては誤嚥してしまうことがあります。

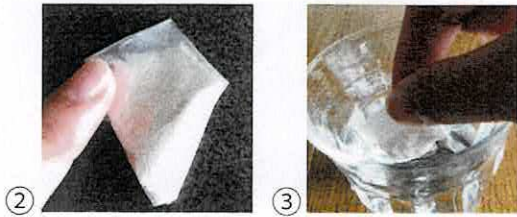
※誤嚥(ごえん):食道ではなく気道にものを飲み込んでしまうこと。

今回は、飲みづらいお薬の服薬をサポートする『オブラート』と『服薬嚥下補助ゼリー』の使い方をご紹介します。

## オブラート 対象:粉薬

### 【使い方】

- ①まず、コップに冷えた水を入れて準備しておく(ぬるい水やお湯ではオブラートが破れる恐れがある)。
- ②薬をオブラートの中央部に乗せ、薬がこぼれないように包み込んでいく。
- ③薬を包み込んだオブラートをつまみ、コップの中の水に漬ける(水に漬けると、オブラートがゼリー状になる)。
- ④ゼリー状になったオブラートを口の中に入れて飲み込む。飲みづらい場合は、コップの水と一緒に飲むのも可。



### ※漢方薬について

漢方薬は飲みづらいお薬の代表とも言えるお薬ですが、オブラートに包んで飲むことはおすすめしません。理由は、漢方薬に含まれる生薬の中には、その苦味や香りにより効果を発揮するものがあるためです。

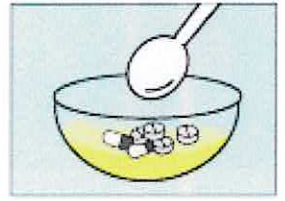
漢方薬の名前の最後に「エキス顆粒」と付くものはお湯に溶けやすく、味や香りが増すため、漢方薬の顆粒が苦手な場合はお湯に溶かして飲むのも一つの方法です。

## 服薬嚥下補助ゼリー

対象:錠剤、カプセル剤、粉薬

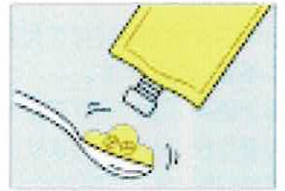
### 【容器に出す場合】

- ①ゼリーを容器に出す。
- ②ゼリーの上に薬を乗せる。
- ③スプーンを使い、薬をゼリーで包む。



### 【スプーンに直接乗せる場合】

- ①スプーンにゼリーを出す。
  - ②ゼリーの上に薬を乗せる。
  - ③さらにゼリーを乗せて包む。
- ゼリーで薬をサンドするイメージです。



## 飲み込む角度

薬を飲むときはついつい上を向いて飲んでしまいがちですが、実はこの姿勢は誤嚥しやすい姿勢と言えます。救急救命の気道確保をイメージしてもらおうとわかりやすいと思いますが、上を向くと咽頭と気管が一直線になるため、誤嚥しやすくなるのです。

薬とお水を口に含んだら、あごを引き、うつむき加減で飲みましょう。思いの外、ずっと飲み込めるはずですよ。



上の図のように、紙コップの一部を切り取ると、前を向いた姿勢でもコップのフチが鼻に当たらず、水を飲みやすくなります。薬や水を飲む時にむせやすい方は是非試してみてください。

## 鳥栖三養基薬剤師会会営薬局

電話番号 0942-94-9100 時間外連絡先 080-8362-4585

住所 佐賀県三養基郡みやき町原古賀7019-11

営業時間 月～金曜 9:00～18:00 土曜 9:00～13:00

定休日 日曜日、祝日

