



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。深く感謝致します。

本年も昨年同様よろしくお願い致します。

現在、一部のお薬について十分な供給ができない状況が発生しております。当薬局でも在庫の確保に努めていますが、処方医師との連携の上で他のお薬への代替を提案させて頂く場合がございます。

何卒ご了承下さいますよう、お願い致します。

詳細は、当薬局スタッフにお尋ねください。

会営薬局一同

干し柿についてご紹介！！

この時期に旬をむかえる食べ物の一つに干し柿があります。

今回は干し柿に含まれている栄養素について紹介します。



①食物繊維

食物繊維と言えば便秘改善。干し柿に含まれているのは、ほとんどが不溶性食物繊維です。便の量を増やし腸を刺激することで便通を良くします。

②βカロテン

皮膚や粘膜を丈夫にしたり視力の維持、がん予防が期待できます。また、アンチエイジング効果も。

③カリウム

余分な塩分を水分と一緒に排出してくれます。血圧やむくみが気になる方におすすめです。

④タンニン

抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らしてくれます。活性酸素によって引き起こされる、がん、動脈硬化などの予防の助けになってくれます。



このように、体にいい栄養素が、たくさん含まれている干し柿ですが、食物繊維やタンニンを取り過ぎると便秘を悪化させることがあります。食べるのは1日1個までにしましょう。

インフルエンザの検査は適切なタイミングで

コロナが落ち着いてきたかと思ったら、数年ぶりにインフルエンザが流行しています。

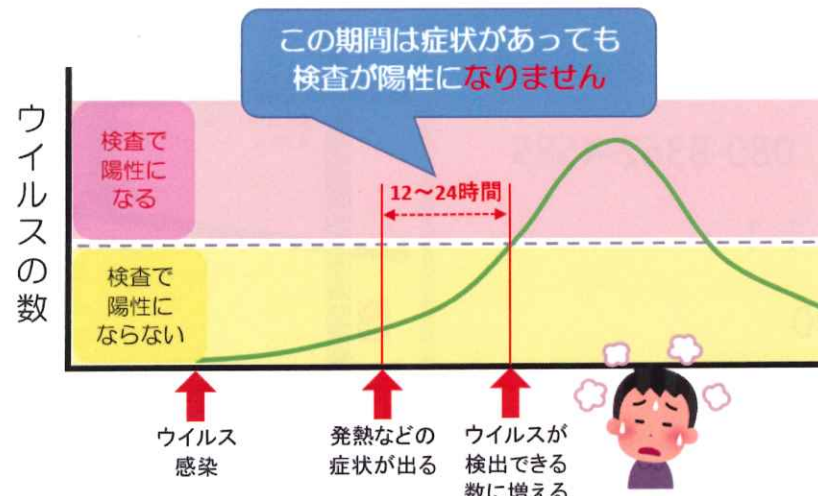


周りの人がインフルエンザになってしまったり、自分にも発熱などの症状が出たら、「早くインフルエンザの検査してもらいたい」多くの人が、こう考えるのではないのでしょうか。

でも、病院で行っているインフルエンザの迅速検査は、発熱後すぐに検査しても、たとえインフルエンザであっても検査結果が陽性になりません。

一般的に、インフルエンザの場合は発熱などの症状が出てから12~24時間経たないと検査が陽性にならないと言われてい

ます(下図参照)。早く検査をしたい気持ちをぐっと抑え、適切なタイミングで検査をしてもらいましょう。



重要! 処方箋の有効期間に注意! 注意

薬局で薬をもらうために、病院で処方箋を書いてもらいますが、この処方箋に期限があるのはご存知ですか？

処方箋の中に、「処方箋の使用期間」が記載されています。処方箋によって記載されている場所は異なりますが、使用期間の日付を記載する欄と、「特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること。」の一文が記載されています。

使用期間の日付が記載されていることは稀ですので、原則、**処方箋の有効期間は4日間**となります。

処方箋 (この処方箋は、どの保険薬局でも有効です。)	
公費負担番号	保険者番号
公費負担制度の受給者番号	保険者番号・保険料率手続の記号・番号 (印刷)
氏名	保険医療機関の所在地(〒) 電話番号
生年月日	性別 氏名
住所	都道府県番号
交付年月日	交付年月日
処方年月	処方年月日

小さく記載されていることが多いです。探してみてください。

処方箋の使用期間	令和 年 月 日	特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること。
----------	----------	--

使用期間が過ぎた処方箋は無効になり、再度受診することになります。処方箋の提出はお早めに！

塗り薬の疑問に答えます

夏場の虫刺され、冬の乾燥、筋肉の痛み、ニキビなど幅広く使用される塗り薬について、基本的な内容について説明したいと思います。

どれくらい塗ったらいいの？

一般的に軟膏やクリームの場合、人差し指の先から第一関節まで出した量が、ローションの場合、一元玉大の量が大人の手のひら2枚分の広さを塗るのに適した量となります。容器に入っている軟膏などは、大豆1個分が同じ量になります。



塗り方について。擦り込む？擦り込まない？

塗り方には「塗布」と「塗擦」があります。塗布は、擦り込まずに優しく皮膚表面に塗り薬を広げるように塗ります。「塗擦」は、擦り込みます。良く効くようにと思って、塗り薬を擦り込む方がいらっしゃいますが、病院から処方される塗り薬のほとんどは擦り込まない「塗布」する薬です。強くこすって塗ると皮膚を傷つけますので優しく塗るようにしましょう。

2種類以上の塗り薬をもらいました。どっちを先に塗るの？

病院で指示された順番で塗ってください。もし指示がなかった場合は、塗る面積が広い方を先に塗ってください。例えば、保湿剤とステロイド外用薬を塗る場合、塗る面積の広い保湿剤を先に塗って、上から湿疹等の症状のある部分にだけステロイド外用薬を塗ります。

余った塗り薬は？

原則、処方された薬は使い切ってください。とは言っても、余ってしまうことが多々あるのが現実だと思います。保管する場合は、温度に注意し光に当たらないように保管する必要があります。温度は室温(1~30℃)で保管するのが一般的です。薬によっては、必ず冷蔵保存しないといけないものがあります。また、夏場は30℃を超える日があるので冷蔵庫での保管が必要になります。適切に保管すれば、有効期限までは使用できます。有効期限は、チューブや容器に記載されています(右写真参照)。2種類以上の薬を混合している場合は、薬によって保管期間が異なりますので薬剤師に確認してください。

他に気になることがありましたら
薬剤師にお気軽にお尋ねください。



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

