

しまりちよう

〒675-0066加古川市加古川町寺家町48-7 079-423-6868(代表)

万が一に備えて、
普段からの準備が大切です！

地震や台風、それに伴う火災や水害など、日本には様々な災害の可能性がります。これらの自然災害は、ある日突然私たちを襲い、一瞬にして生活を変えてしまうこともあります。災害が自分の身にふりかかった場合に備えて、日頃から何をしておく必要があるでしょうか？



必要な薬が入った救急箱があれば、急な病気・ケガの時でも安心です。

まず始めに・・・

地域の避難場所の確認や、連絡手段がなく家族がバラバラになってしまった時のために、集合場所を決めておくことをおすすめします。

次に、ライフラインが止まってしまった場合に、最低限生活していくためのものを準備しておくことも重要です。

これは、最近話題の新型インフルエンザにより、外出を控えなければならない状態になった場合にも、役立つでしょう。

非常時に必要な備蓄品とは！

準備をしておくと言っても、実際何を備蓄しておけばいいのかわからない方も多いと思います。

次項に、非常時があると便利なもの、薬剤師がお勧めする救急箱の中身についてご紹介いたします。

これを参考に、みなさんも今から準備をすればいかがでしょうか。



冷感ツブ配合！
あとからジワジワ効いてくる！

ピタッと貼って熱をとる冷却シート

大人用/子供用/ベビー用

熱さまシート

(小林製薬株式会社)

いざという時に、役立つものリスト。

貴重品

1. 現金(小銭も)
2. 預金通帳、印鑑、権利書
3. 免許証など身分証明書
4. 健康保険証

日用品

1. 生活用水、バケツ、ポリタンク
2. ゴミ袋
3. カセットコンロ
4. 懐中電灯(出来れば1人1個)
5. 予備乾電池
6. 携帯ラジオ
7. 筆記用具
8. ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
9. マッチ・ライター
10. メガネ・コンタクト用品、補聴器などの補装具
11. 携帯電話

非難生活

1. テント、シート
2. 寝袋、毛布
3. 非常用トイレ
4. 使い捨てカイロ

衣類関係

1. 下着・靴下・上着など洋服
2. 軍手、雨具、長靴
3. 紙おむつ

食品関係

1. 非常用飲料水(1人3リットル×3日)
2. 乾パン・缶詰・レトルト食品などの食品類最低1週間分
3. 幼児用粉ミルク(赤ちゃんがいる場合)
4. なべ・水筒など
5. はし、スプーン、紙皿、紙コップ
6. ラップ、アルミホイル

その他

お薬手帳

ポイント

災害時は、かかりつけの病院が閉まってしまったり、ご自身が別の場所に避難しており、普段飲んでいる薬がわからなくなったり、足りなくなったりすることも考えられます。そんな時は「**お薬手帳**」を持参してください！！初めての病院でも、今までの治療の経緯をわかってもらえ、非常に便利で安心です。是非お薬手帳と一緒に持ち歩きましょう。

薬剤師おすすめの救急箱！

救急箱の中身は家族構成によって変える必要があります。子供のいる家庭では、小児用の熱さましやケガや虫さされの薬、高齢者のいる家庭では、シップ薬や便秘薬などがあると便利です。何を揃えたらよいか、薬剤師に相談してみましょう。

救急箱に入れておきたい物

- | | | | |
|--------------|-------|-----------|---------|
| ・ 持病のお薬 | ・ かぜ薬 | ・ 消毒液 | ・ 体温計 |
| ・ 胃薬 | ・ 絆創膏 | ・ 使い捨てマスク | ・ 生理用品 |
| ・ 下痢止め | ・ 包帯 | ・ ゴム手袋 | ・ ピンセット |
| ・ 熱さまし、冷却シート | ・ ガーゼ | ・ ビニール袋 | |
| ・ 痛み止め | ・ テープ | ・ はさみ | |

持病のお薬を一定量、救急箱に入れておくと、もしもの時に安心です。

薬にも食品にも「**期限**」があります。また期限内の物でも、開封後は約1ヶ月で使用できなくなるような薬もあります。いざ必要な時に使えなかったり、使用して逆に症状を悪化させてしまうことを防ぐためにも、定期的に使用期限を確認し、新しいものに取り換えてください。また未開封の物でも1年に1度は見直すようにしましょう。

ポイント

これまでになかったキズケア製品



1. キズを早くきれいに治す。
2. 痛みをやわらげる。
3. 高い粘着力と、優れた防水性・防菌性でお風呂やシャワーのときにも。
4. しなやかな貼り心地、しかも肌色半透明で目立たない。
5. やけどにも使える。

キズパワーパッド™

あなたのお薬ができるまで

第4回 正しくお薬を服用できていますか？

医師に処方されたお薬。間違えた服用方法をしていると、本当のお薬の効果が期待できないことも…。あなたは大丈夫ですか？

1. 水なしで飲んでいいの？

できればコップ1杯くらい、少なくともコップ半分の水で飲みましょう。お薬が溶けて効果を実現するためには、**適切な量の水が必要**です。

水なしで飲めるような、特殊な加工が施されているお薬以外は、水なしで飲むとお薬が食道にこっついてお薬が溶けだし、食道の粘膜を傷めることがあるため注意しましょう。

2. 水以外で飲んでいいの？

錠剤・カプセル剤は特別な指示がない限り、噛まずにそのまま水とともに飲み込みます。濃い緑茶やジュースの種類によっては、一緒に飲むと、影響を受けるお薬もあるため、できるだけ避けましょう。

3. いつ飲めばいいの？

お薬の服用時間は以下の様なものがあります。

用法	飲み方	用法	飲み方
食前	食事のおよそ30分前	食後	食事後およそ30分以内
食直前	食事の直前	食間	食事のおよそ2時間後
食直後	食事のすぐ後	就寝前	寝る準備がすべて整ってから

これは一般的な服用方法です。医師の指示や患者様の状態、薬の性質などによって服用方法が異なることもあります。ご不明な点は薬剤師にご相談ください。

もうすぐ、
お正月！！

とそ お屠蘇って何？

酒やみりんで生薬を浸け込んだ一種の薬草酒。正式には屠蘇延命散と言います。

「屠」は邪気を屠(ほふ)り、「蘇」は魂を蘇らせるという意味で、「年の初めにこれを服する時は年中の災厄を避け、福寿を招く」と伝えられています。

お正月にお屠蘇を飲む習慣は、中国から伝わったもので、三国時代に華蛇(かだ)という名医が考案したという説が有力とされています。

日本には平安時代、嵯峨天皇の頃に宮中の正月行事としてはじめられ、江戸時代には一般に広まりました。

現在では一年の健康と幸せを祈念する縁起行事として新年を祝うようになりました。お屠蘇でお正月を迎えてみませんか？



お屠蘇の作り方

市販の屠蘇散一袋を180ml～360ml(一合ないし二合)のお酒に一晩浸しておく。

袋を取り出してできあがり。

元旦の朝、お雑煮をいただく前に若い人の精気を年長者に渡すという意味で、年少者より順次少量ずつ飲みます。お好みに応じて「みりん」を入れると飲みやすくなります。

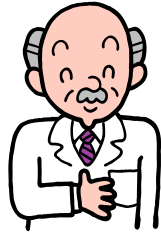
きっと役立つ！
シリーズ
覚えておきたい
薬と体の
ことわざ

第4回

今号のお題はコレ！

頭寒足熱

みなさんもよくご存知の四字熟語です。「頭が冷え、足が暖かいこと。健康によいとされる」という意味です。



頭寒足熱と聞いて、風邪をひいた時の対処法と連想される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、風邪の時の対処法というよりは、普段からの心がけを伝えている言葉だったのです。

血は体中を満遍なく流れているのが理想的です。足腰が温まっていると血の流れも良くなります。また、働き続ける頭がオーバーヒートしないように冷やすことは体を健康に保つ良い方法であるということなのです。

文豪夏目漱石は「我輩は猫である」の中で、【頭に上った血を下ろすために濡れ手ぬぐいを頭に巻いて炬燵(こたつ)に入る健康法]を行っている人の話を書いています。その話の中に出てくるのが、『頭寒足熱は延命息災のしるしと傷寒論にも出ている通り』という文です。ここに出てくる傷寒論とは、中国で後漢末期(約西暦 200 年頃)から編纂された伝統中国医学の古典のことです。

体調が悪いと肉体だけでなく精神的にも弱ってしまいます。健康を保つために、頭寒足熱が良いと 1700 年以上も前から絶えることなく言い伝えられていたのです。健康にまさる宝なし。まさしく頭寒足熱は一番の健康法だったのです。寒さが厳しくなりますが、ぜひ頭寒足熱を生活の中に取り入れて頂き、健康で元気にお過ごし下さい。

グループ店舗のご紹介

【ひまわり薬局】

ひまわり薬局は、『福の神えびす様』の総本社で有名な西宮神社(えべっさん)のすぐ近くにあり、近隣の皮膚科、眼科以外にも、多くの病院、診療所からの処方箋を受けつけています。漢方薬も取り扱っており、漢方薬・西洋薬ともに日々勉強に努めております。また、補聴器の販売・調整も行っており、きこえの相談を承っております。



西宮市馬場町1-9
Tel:0798-33-8855 Fax:0798-33-3399
月・火・水・金 8:00~19:00
木 8:30~19:00、土 8:00~13:30
日曜・祝日休業

地域の方々へのメッセージ...

漢方薬など、お薬の内容によってはご用意できるまでに時間がかかってしまう事もございますが、スタッフ一同出来るだけ早くお薬をご用意できるよう、また、お待ち頂く間にも快適にお待ち頂けるよう、絵本や雑誌、シークワードパズルも毎月新しい問題をご用意しております。

ひまわり薬局も「えべっさん」のように、みなさまに慕われる薬局を目指していきたいと思っております。ひまわり薬局・『ひまわりさん』をよろしく願いいたします。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

ハリマ調剤薬局・加古川店

ハリマ調剤薬局・忍町店

宝鑑堂薬局

ホシ薬局・安富店

ハリマ調剤薬局・東加古川店

ホシ薬局・別府店

播磨町薬局

ひまわり薬局