

薬局だより ひむかの風

4

平成15年
7月発行

目次

第2回健康フェア報告
ダイエットQ&A
ご存知ですか？お薬手帳
花火情報
夏にご用心 食中毒
ローズヒップティ
薬局紹介 ひむか薬局



第2回健康フェアの報告

第2回健康フェアは糖尿病をテーマに、薬と健康に関することの理解を深めていただこうと、平成15年5月18日(日)に、ひむか薬局都城店(都城市)にて開催いたしました。

今回はポスターセッションやGI値のパネル展示、各測定機器による健康測定コーナー、医師・薬剤師による相談コーナー、薬剤師体験コーナーなどを設けました。

当日は100名を超える来局者があり、中でもお子様連れには薬剤師体験コーナーが、また大人の方には体脂肪測定コーナーが人気を集めていました。

第3回は今秋を予定しております。次回も皆様のご期待に添えるような健康フェアにしていきたいと考えております。

ダイエットQ&A



Q. 私は今ダイエットをしています。あと2kgおとしたいのですがなかなかおちません。もろみ酢を飲もうとおもいますがいかがでしょうか？

A. 食事のカロリーを1日500kcal落とせば1ヶ月2kg痩せます。250kcal減らせば1.5kg痩せる計算になります。バランス良く全体のカロリーをノートにつけて計算し、食生活をしっかり認識しながら行いましょう。
酢は体に良いとは思いますが胃酸分泌を増加させ、食欲増進作用もあることをお忘れなく。

Q. ダイエットコココーラを飲んでも太らないんですか？コーヒーやお茶のように全くカロリーは無いんですか？



A. ダイエットコココーラはアスパルテームという人工甘味料を使用しています。人工甘味料はカロリーはほとんどないのですが、甘味は砂糖と同じに感じます。しかし脳はこの甘味には満足感を得ないようです。甘いもののへの習慣性もなくなるとも言われていますし、やはり毎日飲むのはお茶にした方が良いと思います。お茶には血糖値の上昇を抑制する働きもあると言われてしています。

ご存知ですか？ お薬手帳

現在、何という薬を服用していますか？

何のためにこの薬を服用しているか知っていますか？



風邪薬と一緒に飲んでも平気ですか？

副作用が出たことや、アレルギーはありませんか？

合わない薬があったんですけど、名前を覚えてなくて・・・



と、問われた事や問い合わせる事はありませんか？
このような時役立つのが「お薬手帳」です。

お薬手帳は、処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録(薬歴)を残すための手帳です。手帳により医師や薬剤師は、患者さんがどのようなお薬をどのくらいの期間服用しているかわかります。他の病院や医院などでお薬をもらうときにも、手帳を見せることで、お薬が重なっていないか、また飲み合わせ等についての確認も行ってもらえます。

病院・医院・薬局に行かれたときは、毎回医師や薬剤師に提出してください。

副作用がでたことのある薬は記録しておきましょう。

薬局ごとに何冊も貰うものではありません。同じお薬手帳をお持ちください。

お薬手帳は、あなたがお薬を正しく・安全にご使用になる手助けをします。有効にご利用ください！



宮崎県内の花火大会！

8月

1 (金) まつりのべおか	20:00~	延岡市大瀬川河川敷
2 (土) みやざき納涼花火大会	20:30~	宮崎市鶴島大淀河川
第31回夏まつりやまびこ花火大会	19:30~	西米良村一ツ瀬川河原
うなま地蔵夏祭り	21:00~	北郷村役場横
3 (日) まつり高原2003	20:40~	高原町総合運動公園
8 (金) 高崎夏まつり2003	21:00~	高崎町総合運動公園陸上競技場
10 (日) 第22回北郷温泉まつり	時間未定	北郷温泉いこいの広場
山田のかかし村夏祭り花火大会	21:00~	一堂ヶ丘公園
福島港花火大会	20:00~	串間市福島港
14 (木) すきむら納涼花火大会	20:00~	すきむらんど
15 (金) 百済の里いだごろまつり	21:30~	こんにやく番所南郷茶屋駐車場
16 (土) 北川ふるさと夏まつり	20:30~	北川町中央公園
第14回ウエルネス都城花火大会	20:00~	沖水川市民緑地
北浦町納涼花火大会	20:00~	古江浜緑地公園
さいと杉安峡花火大会	20:00~	杉安峡
23 (土) サマーフェスティバルin一ツ瀬	20:00~	新富町日向大橋下河川敷
第21回みやざき夏の夜まつり	21:00~	宮崎市大淀河畔橋公園通り
24 (日) " " "	"	"
ふれあいいきいき納涼花火大会	20:00~	門川町庵川地区付近
30 (土) 第19回のじり湖祭	21:00~	のじりこびあ野外ステージ
第20回記念なんごう黒潮まつり	20:00~	南郷町目井津港
31 (日) 第23回高城町観音池まつり	20:00~	観音池公園
9月		
20 (土) 綾の花火大会	20:00~	綾町体育館周辺

夏にご用心 食中毒

ここ数年、食中毒件数は急激に増えており、また今までとは違った新しい食中毒の原因菌も次々と出現しています。これからの季節、発生のピークを迎えるので注意が必要です。

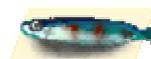
食中毒を引き起こす原因菌はたくさんある中で、発生の多いのがサルモネラ、腸炎ビブリオ、小型球ウイルス、病原大腸菌、カンピロバクター・ジェジュニ、カンピロバクター・コリ、ウエルシュ菌、ブドウ球菌などの微生物です。

中でも夏に集中的に発生するのが腸炎ビブリオで、近海産のアジ、サバ、貝類などの内臓やエラに付着しています。



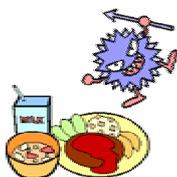
食中毒予防の3大ポイント！

細菌がつかないように、清潔・清掃を心がける
加熱して、細菌を殺し、食品は低温保存する
食品を長時間放置しない



🍀 買い物をするときは

- 肉、魚、野菜などは新鮮なものを（消費期限などに注意）
- 冷蔵品や冷凍品は長く持ち歩かず、帰宅後すぐに冷蔵庫へ



🍀 食品の保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が庫内温度の目安
- 冷蔵庫内では肉汁が他の食品にかからないように、食品ごとに別の容器に保存を

🍀 下準備・調理のときは

- 作業に入る前に、まず手洗いを
- 肉、魚、卵などを扱う前後には必ず手洗いを
- 包丁、まな板、ふきんなどは使った後すぐに洗剤と流水でよく洗浄を（漂白剤や煮沸など）
- ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗う
- 加熱して調理する食品は時々かき混ぜたりして、中までよく加熱する。

🍀 食品が残ったときは

- 調理後の食品は室温に長く放置しない（たとえば0157は室温でも15～20分で2倍に増える）
- 残った食品を温めなおすときも十分に加熱する
- 時間が経ちすぎて、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



以上のように、食品を正しく管理することが予防の第1歩です。

⚠️ 食中毒にかかったかな？と思ったら

嘔吐、腹痛、下痢などの症状がみられ、食中毒が疑われるときは、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。
素人判断で下痢止めなどの薬を服用することで症状が悪化することがあります。



ちょっとお洒落にハーブティータイム♪ ～ ローズヒップティー ～

ビタミンCが、なんとレモンの20倍も含まれているだけでなく、ビタミンA、B、Eも豊富に含みます。目の疲れや便秘、生理痛、夏バテや風邪の症状が和らぎます。

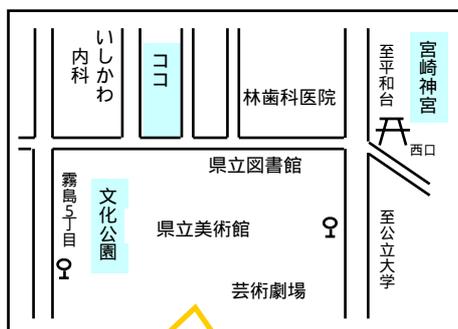
また、美肌効果も期待できるため、若い女性の間でひそかなブームになっています。



薬局紹介



ひむか薬局



写真

この秋から10年目に入ります。
地域の方の健康のために貢献できればと思っています。

薬局内での調剤だけでなく、在宅の患者様への訪問薬剤管理指導など、地域の民生委員さんや介護支援センターとの連携をとりながら、住み慣れた街での生活をサポートしていこうと、活動しております。

近くの見どころスポット

薬局の向かいは、県総合文化公園です。
県立美術館では、
7/12～8/17「バルビゾン派 印象派展」
7/8～9/15 「たんけんミュージアム」
が開かれます。ぜひお立ち寄りください。

ひむか薬局

宮崎市神宮西1丁目39-2



電話 0985(31)7174
FAX 0985(31)7182

編集：ひむかグループ 介護チーム

介護に関するご相談も承っております。
地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

ひむかグループでは、薬剤師
(常勤・パート)を募集しております。

～詳しくは担当 大坪・河野まで～
0985-83-2262
ひむか薬局生協病院前店