



## ～おしらせ～

4月に医療改正が実施されたことにより、6か月以内に同じ薬局を利用した場合、**お薬手帳を持参することで自己負担額が少しお安くなる**ようになりました。そこで、今回はお薬手帳についてご案内いたします♪

### ＜お薬手帳って？＞

自分が使っている薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳です。



### ＜お薬手帳の使いかた＞

●病院や薬局に来られた際、保険証と一緒に  
お出してください。

医師や薬剤師がお薬手帳を確認することで、お薬の重複や副作用等を防止することができます。

●お薬や症状について分からないこと、気になる  
ことがあれば、お薬手帳にメモしましょう。

せっかく病院や薬局に行ったのに疑問に思ったことを聞き忘れた経験はありませんか？

質問したい内容を次回忘れずに聞くために、お薬手

●お薬手帳は、常に持ち歩きましょう。

常に持ち歩くことにより、旅行先の急な病気や外出時の事故、災害時などの緊急時に、使用しているお薬が分かり、他の医療機関でもスムーズに対処できます。

●お薬手帳は、1冊にまとめましょう。

お薬手帳は、全国共通して使えます。お薬手帳があると、薬局・病院側が他医療機関とのお薬の重複や、危険な飲み合わせが無いかなどを確認することが出来ます。

お薬手帳を何冊も持って病院ごとや薬局ごとに使い分け  
るのではなく「**1冊のお薬手帳**」にまとめましょう♪



## ●●OTC紹介●● 【血圧計】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(▽)

腕を通すだけ。かんたん操作で血圧測定。



商品名：アームイン血圧計  
仕様：腕挿入式  
特徴：血圧グラフ手帳付

- ★血管音を聴いて測る、医師と同じ測定方法
- ★両腕どちらでも測定可能

かんたん、コンパクト、見やすい表示。  
手軽に毎日使えます。



商品名：血圧計（上腕式）  
仕様：腕に巻くタイプ  
特徴：メモリー機能90回

- ★いつも身近に、置時計タイプ
- ★シンプルで大きな操作ボタン
- ★離れても見やすい大きな文字表示
- ★お試し用アルカリ単3電池付



## ●●食事療法レシピ●●

### 【えびとズッキーニのジョン】

#### 【材料】(2人分)

- ★えび・・・4尾
- ★ズッキーニ・・・1/2本
- ★塩・・・少々
- ★小麦粉・・・適量
- ★卵・・・適量

#### 【作り方】

- ① えびは背わたを取り、尾とひと節を残して殻をむく。塩、酒(分量外)でもんで水洗いし、水気をふいて腹開きにする。
  - ② ズッキーニは1cm幅の輪切りにして塩をふり、しばらく置き、水気が出たらふき取る。
  - ③ ①・②に小麦粉をまぶし、塩少々を加えた卵をつけ、フライパンにごま油を熱して焼く。
- ※ お好みで、三つ葉とパプリカ(赤)を散らしてもきれいです

### ★こんな傾向の方にオススメ★

高血圧・肥満・風邪予防・疲労



### ～レシピポイント～

ズッキーニはとても低カロリーの食材で、ビタミンAを豊富に含んでいます。ビタミンAは抗酸化作用が

### \*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/115kcal
- 塩分/0.3g



## 佐藤幹薬局

延岡市東本小路132

TEL: 0982-33-3320

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局