

～おしらせ～

★今月は、お薬手帳の重要性についてお話させていただきます。

お薬手帳は本来、薬局が患者様の薬の飲み合わせ等を確認するためのものですので、処方せんと一緒に受付にお預け頂けないと、せっかく持っていたとしてもお薬手帳の役割が果たされません。実際当薬局でも、お薬手帳のおかげで『お薬の名前は違うけれど同成分のお薬が処方されているのが分かり、重複投薬を防げた』などの事例があります。



重複投薬を防ぐことは、患者様の体調管理に関わることはもちろん、患者様のお薬代負担の軽減・国の医療費削減にも繋がります。

お薬手帳は全国共通ですので、医療機関ごとに作成したり複数持っていては意味がありません。また無料で差し上げておりますので、まだお薬手帳を持っていらっしゃらない方・昔もらったけど、どこにあるか分からない方は、これを機にお薬手帳を有効活用してみませんか？

お薬手帳にはご自身のアレルギーや過去に起こした薬の副作用などを記入するページもありますので病院に行くことは減多にないという方も、いざと言う時の為に備えておきましょう！(*^▽^*)!

◆お薬手帳は、東北の震災時にも大活躍したそうです！

OTC紹介



■風邪にインフルエンザ…

この季節は特に、家庭に1本は常備しておきたい体温計。とは言っても、最近はいろんなタイプの体温計が出回っています。検温方法も、実測式と予測式がありますので簡単に紹介いたします。

【実測式】測定部位のその時の温度を測定、表示する方式で、ワキでは10分以上、口中では5分程かかります。

【予測式】これ以上体温が上がらない温度（平衡温）を短時間で分析・演算した値を表示する方式で短時間で測ることができます。

◆飲食や入浴、運動などをした後および外出後の30分間は検温には適しませんので避けてください。ワキ下で測る前には、必ずワキの汗はしっかり拭きとりましょう。

★取り寄せて欲しいOTCがあれば、ご相談ください。*^▽^*

食事療法レシピ

にらマヨ豆腐

◆材料（2人分）

- ・にら……………60g
- ・豆腐（木綿）……200g
- ・マヨネーズ……………小さじ2
- ・削り節……………2/3パック
- ・しょうゆ……………小さじ1

♪レシピポイント♪

★にらに豊富に含まれるビタミンEは、血液循環をよくし、結果として血圧安定に役立つため高血圧の方にはオススメの食材です。

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。

※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・商品のことです。

〈当薬局ではこちらも販売しております↓〉

★テルモ電子体温計★

【測温方式】

予測検温・実測検温兼用

【検温部位】

ワキ下

【検温時間】

予測：平均20秒
実測：約10分

【価格】¥1,980



◆こんな傾向の方にオススメ……高血圧◆



★作り方★

- 1) にらは3cmの長さに切り、豆腐は1cmの厚さに切る。
- 2) 耐熱皿に豆腐を置き、マヨネーズを塗る。
- 3) にらをのせレンジで1分半加熱する。
- 4) 3) に削り節をのせ醤油をかけて完成♪

◆1人分の栄養価データ◆

●エネルギー:113kcal ●塩分:0.5g



児湯郡木城町大字高城3848-3

木城薬局

TEL: 0983-32-2770