

## ゆう薬局の薬剤師さんにお薬のこと聞いてみました!



【管理薬剤師 後藤貴裕】

ゆう薬局3年目です。  
最近、興味があるのは一人  
キャンプ(ソロキャンプ)です。

### INTERVIEW Q&A

他の病院や薬局でもらった薬と一緒に飲んでも大丈夫ですか?

必ず薬剤師に確認してもらいましょう!  
飲み合わせによっては薬が効かない、又は、副作用が出る恐れがあります。  
確認の為、お薬手帳があると便利です。

家族がもらった風邪薬が余っています。飲んで大丈夫ですか?

自己判断はやめましょう。処方せんを出す先生は、  
年齢、性別、持病、併用薬等を考慮して選んでいます。  
家族の薬を服用して思わぬ作用が出る恐れがあります。



今、飲んでる薬をジェネリック医薬品に変更したい時はどうしたらいいですか?

薬剤師に相談して下さい。許可が切れていない薬はジェネリック医薬品がありませんので、その部分も含めて説明致します。

### INTERVIEW Q&A

お薬の一包化してもらえますか?名前や飲むタイミング、日付などの印字をしてもらえますか?

可能です。まず先生に「一包化」をお願いして下さい。薬局では、どのように一包化するか、どのように印字するかを患者さんや、ご家族と相談して決めます。

一人暮らしで服薬管理が難しいのですが、どうすればいいですか?  
医師又は薬剤師にご相談下さい。その方にあった方法をご提案させていただきます。

余った薬があるのですが...

残薬の数が分かっている場合は、病院の受付に伝えて下さい。分からない場合は薬局で数えて調整します。

「粉の薬以外は飲み込めない」「錠剤が大きい」など処方された薬の形状が飲みにくい場合、飲みやすく工夫してもらえますか?

はい。粉やカプセルが苦手な方は多いので、その人に合う薬を検討します。飲み込みが悪い方には、薬を機械で粉砕して粉にすることも出来ます。薬によっては、変更や粉に出来ないものもあるので、相談して下さい。

お薬の事なら何でも聞いて下さい!  
サプリメント等もご相談も受け付けています。  
※良縁もあれば受け付けております。  
(独身)



## 薬の過剰摂取を防止

薬を取り出すボタンを何度押しても時間外は出ない。

## 飲み忘れ予防

時間になると画面と音声でお知らせ。

## 誤飲を防止

セットした薬だけが出てくるので、薬の飲み間違いを防ぐことができる。

# 服薬支援ロボ

昼の薬の時間です



訪問薬剤管理指導(居宅療養管理指導または在宅患者訪問薬剤管理指導)とは、薬剤師が患者様(ご利用者様または施設)宅へ訪問し、お薬及び服薬の管理指導を行う介護保険サービスです。

服薬支援ロボを使った服薬支援サービスは、この訪問・薬剤管理指導の中でご利用者様の服薬支援を行うと共に、薬剤師が服薬管理、指導を行うサービスです。

## 4週間分の服薬履歴を管理

USBで最大4週間分まで管理が可能。

## 「睡眠の質」の上げ方

## 毎日、睡眠しっかり取れていますか？

「寝つきがよい」 「ぐっすり眠る」 「寝起きすっきり」  
あなたの睡眠は3つすべて当てはまっていますか？

- ・ 食事は寝る3時間前までに終わらしましょう。
- ・ お風呂は寝る1時間前までに終わらしましょう  
(40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるのが効果的です)
- ・ 昼寝は短時間で。
- ・ 1日30分程度の運動を週3回~4回しましょう。
- ・ 朝起きてすぐ太陽の光を浴びましょう。  
(太陽を浴びてから、あまり時間をおかずに朝食を摂る方がいいと考えられます)



## ここ一年に行った運動

# 第1位 ウォーキング



最近では運動不足や健康維持のほか、ストレス解消のためにウォーキングを始める方がとても増えています。

- ・ ウォーキングの時の視線はいつも10mから15m先を見るように心がけましょう。背筋が伸びやすくなり、視野が広がります。
- ・ ウォーキングは屋外に出ることで人とコミュニケーションを取る機会が増えるなど、社会とつながりをつくり、引きこもりや認知機能低下の防止などの効果が期待できます。

まだ日差しが強いので、木陰や日陰でのウォーキングがおすすめです。



島田市道悦

編集後記： 今年の夏は猛暑でしたね。子供の夏休み、日中エアコンをつけっぱなしの状態は、今年が初めてかもしれません。電気代が一気にはね上がりそうです。

松本 薺崎