



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.138

Vol.138

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

TOPICS

サン

上田薬剤師会が

SUN³フェスに参加しました!

1月25日(土)、サントミュージゼの大スタジオで開催された第2回サンフェス。子どもたちが、楽しみながら上田のことをもっと知る体感イベントです。今回、上田地域にあるお仕事を体験できる「お仕事体験」ブースに上田薬剤師会が参加。薬局のお仕事として「ワセリンの容器詰め」と「お薬の一包化」を、子どもたちに体験してもらいました。



開場前からたくさんの親子連れの行列ができる大盛況。



上田薬剤師会のブースでは白衣を着て写真が撮れるコーナーも。



こちらは「ワセリンの容器詰め体験」。ヘラを使って業務用の大容器からワセリンを取り出し、30g入の容器に20gぴったり量って詰めます。



ちょうど良く量りながら小さな容器に詰めるのが意外と難しい!



続いて袋の口を機械でガチャんとじると、1回分のお薬が入った袋ができました!



こちらは「お薬の一包化」体験。お薬に見立てたチョコやラムネを専用のトレーに入れ、いちどに3回分をお薬袋に入れます。



あるお母さんは、「私がしている医療系の仕事を、息子も興味を持ってくれたらいいなと思って」と上田薬剤師会のブースを訪れてくれたそうです。また、「将来、薬剤師さんになってくれたらうれしいので」と話すお母さんも。今日体験してくれた子どもが1人でも多く薬剤師の仕事に興味を持ち、将来目指してくれとうれしいですね!



ほかのブースでは塗装や木工の仕事なども体験でき、体験したブースでのスタンプを集めると、出口で「お給料」としてお札やコインの形をしたお菓子がもらえます。今日の体験の成果物とお給料を手に、満足な顔でみんなうれしそうに帰って行きました。



来場いただいた皆さん、ありがとうございました!
ご担当の皆さん、お疲れさまでした!!



◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

健康・お薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、「かかりつけ薬剤師・薬局」に、お気軽にご相談ください!



今月の特集

いつでも「もしも」を想定して

災害時の備えとお薬

おくすり



地震だけでなく豪雨等によってさまざまな災害が全国各地で発生している昨今。いつどこで起きるかわからない災害が自分の身に降りかかってきた時のために、どんな準備をしておいたらよいでしょうか。

持病の薬は3日分を持ち歩いて

慢性的な疾患のある人は、常に3日分程度のお薬を持ち歩く習慣にしておくといでしょう。また、あとから持ち出すことを考え、家で薬を置いておく場所については、家族と情報共有しておきましょう。

避難時に必携!「おくすり手帳」

人によって、状態によって、必要なお薬は種類も量も違います。避難先や病院には必ずしも薬がそろっている訳ではありません。別の薬に代替できるか判断してもらうためにも「おくすり手帳」が必須です。避難する際には健康保険証(マイナカード)と一緒に、忘れずに持っていきましょう。

避難所に持っていききたい衛生用品

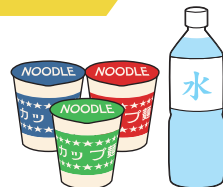
- 紙皿・紙コップ・ラップフィルム(食器を汚さないために)
- マスク・ウェットティッシュ・虫よけ(夏季)・生理用品
- 歯ブラシ・水なしで洗えるシャンプー ほか、各自必要なもの



食料の備え「ローリングストック」

非常用に持ち出す食料は最低3日分用意しておきましょう。

自宅での避難生活を考えると、乾麺やカップ麺など日持ちの良い食材をふだんから多めに保管しておき、消費した分だけ補填する「ローリングストック」という方法が有効です。消費期限を意識し、日ごろから「食べては補充する」保存食の回転を心がけましょう。



はい、お答えします!

Q. 風邪をひいた時に、風邪薬と栄養ドリンクは同時に服用してもよいでしょうか? (上田市 40代 男性)

A. 一般の風邪薬にはカフェインが含まれるものがあります。さらにカフェイン入りの栄養ドリンクを飲むと、「カフェインの過剰摂取」となり、不眠、動悸等の原因になる事があります。風邪をひいた際は、部屋を保湿、水分を補給し、消化の良い食事をしましょう。また、体をあたため、十分な休養を取る事が重要です。どうしてもドリンクが飲みたいときは、ノンカフェインの物を選びましょう。



このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 八ガキ 〒386-0012 上田中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール info@weekly-ueda.com
FAX 0268-22-6201

