



あおもり健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」3・4月号

あけぼの

vol.
138

INDEX P2. 正しくできていますか?「お薬の保管」 P3. 学術運動交流集会/私の趣味「ナンプレ」



震災から10年。

東日本大震災を振り返る

東日本大震災から今年で10年が経ちました。大きな揺れと建物のきしむ音で慌てて外に出ると電線は見たことがないほど揺れて不安になったことを覚えています。その後の津波による被害は皆さんもご存じの通り、八戸市の観光地でもある蕪島かぶしま神社周辺では津波により多くの建物や船が鳥居のところまで押し流されてきました。先日、福島県・宮城県で最大震度6強の大きな余震があり、東日本大震災がまだ終わっていないことを実感しています。今一度、災害備蓄品や避難場所の再確認が必要です。

多くの支援や震災復興事

業により町が少しずつ元の姿を取り戻す一方で、震災の記憶が薄れ、被災者の生活や抱えている困難が見えにくくなっているのではないのでしょうか。また、復興の一番の妨げになっているのは、原発事故発生の影響です。原発の「安全神話」はもろく崩れ、ひとたび事故が起きると取り返しのつかない事態になることを私たちは知りました。帰る場所を失い未だに避難生活を余儀なくされている被災者が今も数多くいることを考えると、原発なくせ!の運動をこれからも続けなくてはならないと思います。

(八戸店事務/田中由美子)

正しくできて

いますか?!

お薬の保管

おくすりのほかん

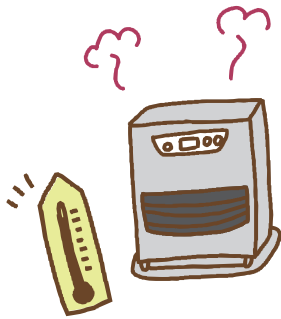
普段みなさんは、どのように薬を保管していますか？

今回は、薬の保管の注意点を4つ紹介します。

温度に注意!!

飲み薬の多くは室温保存（1℃～30℃）になっていきますので、日光やストーブの熱が直接当たる場所を避け室内で保管しましょう。

冷所保存の薬（水剤、座薬、目薬など）が出された場合は、1℃～15℃以下で保管す



る必要があります。冷蔵庫内

の扉側に置くと良いでしょう。冷気の吹き出し口付近で

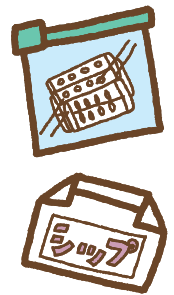
の凍結に注意です。液体のお薬は、細菌が入ると繁殖しや

すいため蓋をしつかり閉め、開封後は一定の期間で使い

切ることが大切です。

湿度に注意!!

基本的に薬は湿気を嫌います。特に注意が必要な薬は粉薬や一包化（袋詰め）のお薬です。粉薬は変色したり、固まってしまうことがあります。シートから出された錠剤は外からの刺激に弱く、ひ



び割れてポロポロに崩れてしまう場合もあります。

湿気を避けるには、密閉で

きる容器（チャック付ビニール袋や空缶）に乾燥剤と一緒に

に入れておくと良いでしょう。湿布薬など1袋の中に数

枚入っているものは、開封後、袋の切り口を折り曲げる

などして密封するようにします。

光に注意!!

薬は光により主成分が分解し、外見に変化がなくても効果が薄れてしまうことがあります。直射日光が心配な場合は、引き出しなど光が入らない場所で保管して下さい。シートに入っている錠剤

やカプセル剤は服用するときに取り出しましょう。また、目薬や点鼻薬など専用の小袋に入っている薬は、袋に入れたまま保管することが大切です。

置き場所に注意!!

温度や湿度や光に注意した上で、薬を管理する本人や介助者以外が手を触れないような場所に置くことも大切です。特に小さなお子さんやペットなど、間違えて口に入れてしまわないように注意しましょう。

自宅の残薬管理も大切です。使用期限を確認し古い薬は処分するなど適切な管理を心がけましょう。自宅での薬の管理にお困りの際は、ぜひ薬剤師にお声がけください。

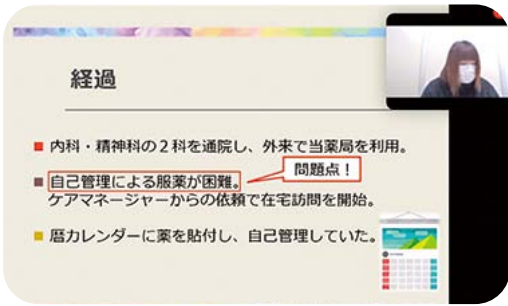
（新町店薬剤師／葛西孝行）

学術運動 交流集会

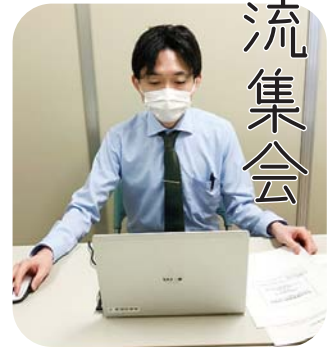
2月14日、県内の事業所で働く

民医連職員が自分たちの取り組みを演題として発表し合い、意見交換をする青森民医連学術運動交流集会在開催されました。新型コロナウイルス感染症防止のため、これまででは初の試みとなるオンラインでの開催となりました。

今年度のメインテーマは『コロナ禍の時代の「SDH（健康の社会



「自宅での生活を望む認知症患者への多職種連携による服薬支援の取り組み」
(大野店 薬剤師/石田 綾佳)



「社会的困難事例への対応」
(大野店 事務/端村 由貴人)

的決定要因)と民医連の可能性」
「地域に根差した医療・介護・福祉がいのちをつなぐ」で、40演題が報告されその多くがコロナ対応に関連するものでした。健康企画からは3演題が提出され、在宅患者への服薬支援や支払困難な方への制度紹介について報告しました。医療機関や他法人の薬局事業所からの報告は、当薬局でも非常に参考になる事例が多くありました。この交流会で得た知見を今後の薬局活動に活かし、地域の皆様がいっしょに安心してかかれる医療や介護を、地域へ広げていくよう努めます。

(本部/玉熊 律郎)

私 watashino syumi の趣味 21 number place

ナンプレ(数独)とは、数字を使ったパズルゲームの一つで、3×3のブロックが縦横に3つずつ並んだ81マスに1から9の数字を入れていくものです。時間が空いた時にすぐにでき、解く時間も簡単なものと5から10分程度、全て数字を埋められた時に達成感があり、中学校以来ずっと続けます。軽い脳トレにもなるため、何より楽しいため、今後も続けたいと思います。気にな

	1			5	7	4		
	2	4	9		8			
9					2			5
		1			9	5	6	
	8	9				3	1	2
2	6	5	8			7	9	4
6	9	7		8				1
1	5		7	9	6			3
8	4							6

なる方はアプリでもあるのでダウンロードしてみてもいいでしょうか?
(大野店 薬剤師/山上 哲司)

3	1	8	6	5	7	4	2	9
5	2	4	9	1	8	6	3	7
9	7	6	3	4	2	1	8	5
4	3	1	2	7	9	5	6	8
7	8	9	5	6	4	3	1	2
2	6	5	8	3	1	7	9	4
6	9	7	4	8	3	2	5	1
1	5	2	7	9	6	8	4	3
8	4	3	1	2	5	9	7	6

新春2021 大お年玉クイズ 解答

問題 がんや脳卒中と並ぶ日本人の3大死因は心筋梗塞などの心臓の病気である。○か×か？

答えは ○ でした。

心筋梗塞をはじめとする心臓の病気は、普段から予防することがとても重要です。

筋梗塞を促進する5大危険因子とされているのが、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、肥満です。食べ過ぎ、塩分の過剰摂取、運動不足、喫煙など、生活習慣の改善をすることで予防することができます。2021年もまだ始まったばかり。生活習慣の改善、してみませんか？（大野店 事務/須藤 礼子）

当選者は3月中旬に店内へ掲示します。

あたるかもー



Series

あけぼの探検隊

第1回



{ 大野店の調剤機器 }

今回からシリーズであけぼの薬局の紹介をしていきたいと思います。第1回目は「大野店」。普段見えない薬局の中を少しだけお見せします。

調剤室の中には患者様のお薬を安全かつスピーディーに準備するための工夫が様々あります。調剤機器もその1つです。その中でも特に大きな2つの機械を紹介します。

まずは、錠剤の取り揃えに活躍の「ミーレ」。必要な錠剤を自動的に払い出してくれる機械です。操作者1人で、約200種類のお薬を素早く正確に扱うことができます。

次に錠剤を服用時間ごとに袋詰めする通称「キャット」。中にはバラした状態の錠剤が充填され、必要な数だけ落下し、袋の中に入る仕組みです。調剤に使う機械もどんどん最新のものが出てきています。大野店では、これら機械の力と薬剤師の目によって安全・安心を保ちながら、日々業務を行っています。お薬のことはいつでもご相談下さいね！

（大野店 薬剤師/野藤 なつみ）

NEXT

今回は薬剤師による在宅訪問をご紹介します！