



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.  
156

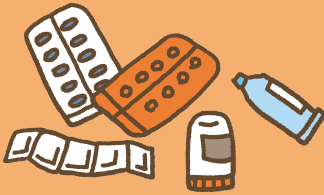
INDEX P2. 带状疱疹 P3. ホームページリニューアル/vol.16 残薬の原因は何？[ブラウンバックを活用しよう]

お困りのことは  
ありませんか？

## 「かかりつけ薬局」を決めてみませんか？

- 一人暮らしで薬の管理が出来ない
- 飲みづらい、飲んでくれない、服薬の介助に時間がかかる
- 錠剤を潰して飲んで大丈夫？
- たくさんの種類の薬を飲んで大丈夫？飲み合わせは？

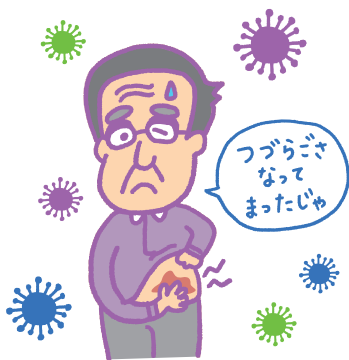
## 「かかりつけ薬局」だからこそできることがあります！

薬の副作用や多くの健康食品  
との「飲み合わせ」の確認薬の正しい  
飲み方指導主治医やご担当の介護支援  
専門員への連絡、報告など

いつも同じ薬局を利用する「かかりつけ薬局」のメリットは実はたくさんあります。かかりつけ薬局では、過去に患者さんにお渡しした薬や副作用歴、ご相談内容の記録から、体質や病歴を理解した上でお薬の調剤を行うことができます。また、今飲んでいる薬との飲み合わせを考えて、適切な市販薬を選択するお手伝いができます。困ったときには24時間いつでも電話相談していただくこともできるのです。

あけぼの薬局では全店舗で「kakarri(かかり)」というアプリを導入しています。スマートフォン等で処方箋の写真を送信していただくことで待ち時間の短縮になります。またチャット機能があるので、電話では遠慮しがちなちょっとした内容でも気軽に相談できます。詳しい内容は薬局のスタップにお声がけください。

(大野店 薬剤師/岡田 早苗)



50才も過ぎたら  
気をつけたい

## 帯状疱疹

たいじょうほうしん

帯状疱疹とは、水痘・帯状  
疱疹ウイルスによって起こ  
る病気です。初めて感染した  
ときは水疱瘡として主に小  
児期（9歳以下）に発症しま  
す。いったん治った後もウイ  
ルスは体内に残りますが、普  
段は免疫によって発症が抑  
えられているため症状は現  
れません。しかし疲労や加齢  
などで免疫力が弱まるとウ  
イルスが再び活動し始め、帯  
状疱疹を発症します。

### ■ 症状は？

神経細胞に潜んでいたウ  
イルスが活性化することで、  
皮膚がピリピリ・チクチク・  
ズキズキするような痛みを  
感じます。その後皮膚の赤み  
や水泡などの症状が現れま  
す。発症部位は、胸から背中  
が一番多く、次いで腹部、頭  
部や顔、下半身の順とされ  
ています。水泡は帯状に数が増  
えていき、1週間ほどで破  
れ、かさぶたとなり軽快して  
いきます。一部の患者さんは  
皮膚症状が治った後も痛み  
が長く続くことがあります。

### ■ 治療は？

一般的にウイルスが増え

るのを抑える飲み薬と皮膚  
症状に対して軟膏類が処方  
されます。決められた期間し  
っかりと服用することが大  
切です。痛みや痺れ感が強い  
場合には、これらに対する治  
療も同時に行われます。患部  
を冷やすと痛みが強くなる  
ので、できるだけ温かくして  
過ごしましょう。

また化膿を防ぐためにも  
患部はむやみに触らないよ  
うにしましょう。

### ■ 予防できる？

免疫力を高めることが大  
切で、適度な運動や休養、体  
を温める、ストレスを減ら  
す、腸内環境を整えることが  
予防になります。また、バラ  
ンスの良い食事をとること  
も重要で、タンパク質や抗酸  
化作用のあるビタミンを摂  
ることも免疫力を高めるこ

### 帯状疱疹ワクチン(不活化ワクチン)

予防効果	90~98%
摂取部位	筋肉注射
費用	約20,000円×2回

- 医療機関によって値段が異なる可能性があります。
- 予約が必要な場合もありますので、事前に問い合  
わせすることをおすすめします。

とにつながりやす。年齢と  
もに帯状疱疹が発症しやす  
くなるため、50歳以上の方は  
帯状疱疹ワクチンを接種す  
ることが推奨されています。  
接種の際には主治医と相談  
することをおすすめします。  
症状が現れたら放置せず  
に速やかにかかりつけ医も  
しくは皮膚科を受診しまし  
よう。

(大野店 薬剤師 / 山上 哲司)

新年号掲載

## 新春2024のお年玉クイズ

問題

冷え性が原因で肩こりや頭痛は起こらない。○か×か？

解答

答えは×「からだの冷えは万病のもと」と言われており、肩こりや頭痛をはじめ不眠や胃腸の不調など全身に及びます。適度な運動やバランスのとれた食事など、冷えにくい体をつくるための生活習慣を心がけましょう。

今年、誰に当たるかな～!!

当選者は3月中旬に店内へ掲示します。

お寄せいただいたご意見は4面に掲載しています。

色んなこと語ります。

あけぼのコラム

vol.16 残薬の原因は何？ [ブラウンバックを活用しよう]

「お薬は残っていませんか？」この言葉、薬局で聞かれたことはありませんか？残薬の原因は様々です。残薬は「飲み忘れ」によるものが多い一方で、「嚥下（飲み込み）不良」や「生活習慣」により飲めない状況が続いていることが原因の場合もあります。また、「手の震え」や「認知症」など、思わぬ病気が残薬を発生させる原因になっている場合も。

アメリカで始まった「ブラウンバック運動」は、自宅に残っている薬を茶色い紙袋に入れて薬局に持参してもらうことから始まった取り組みです。これにより不要な薬が整理され、正しく服用するきっかけになるだけでな

ホームページをリニューアルしました！

<https://akebono899.or.jp>

2024年2月に8年振りとなる大幅なリニューアルを行いました。イラストを多用した親しみやすいデザインとなっております。ホームページを通してより多くの方にあけぼの薬局を知って頂きたいと思っております。

ぜひご覧くださいね！



く、色々な原因があることを想定しながら、患者さんに合った飲み方や剤型、管理方法をご提案させていただくことができます。

あけぼの薬局でも必要な方にブラウンバック（節薬バック）を配布しています。ご自身やご家族の「残薬」について、ぜひ薬剤師にご相談ください。（大野店 薬剤師/野藤なつみ）



あけぼの薬局の節薬バックは青と赤の袋です

新年号掲載

## 新春2024年お年玉クイズ

ご応募ありがとうございました

お年玉クイズの解答と一緒にあけぼの薬局へたくさんのメッセージをお寄せいただきました。職員一同皆様のお役に立てる薬局を目指し、今後も励んでいきます！  
頂きましたご意見をご紹介します♪

「kakari」や「NOBORI」など新しいことにも取り組んでいて好印象です。かかりつけ薬剤師制度がもっと広まっていほしいと思います。

大野店

スタッフ 様々なシステムを導入し、待ち時間対策や医療連携に取り組んでいます。



広報紙にも薬局のスタッフにも

「ほのぼの」と感じています。

八戸店

スタッフ 皆様にとって、身近で気軽に相談できる薬局でありたいと思っています。



明るく笑顔で接して下さいまして薬を頂くことが楽しみのひとつとなりました。

中央店

スタッフ 私たちの笑顔で、患者様に元気を届けたいと思います！

いつも相談に答えてもらい安心してあります。ありがとうございます。

妙見店

スタッフ 処方薬だけでなく、市販薬や健康食品などについても気軽にご相談下さい。

今後も薬局を便利に利用していただけるよう頑張ります！

私

watashino syumi

の趣味 30

レジン

インターネットの動画を参考にしながら、レジン、プラ板工作に挑戦しています。かわいいけれど取っておくのが難しいお菓子の包装やシールなどを、キーホルダーやマグネットにして飾っています。やり始めたばかりで、うまく固まらなかったり気泡が入ったり、失敗も多いですが、お気に入りができた時は嬉しいです。押しへの愛も増します！シリコン型からレジンを外

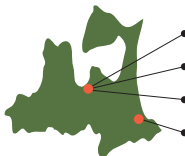
す時のパカッという感触もクセになりますよ。手芸屋さんや100円ショップで簡単に材料は準備できます。オリジナルの押しグッズを作ってみませんか？

(大野店 薬剤師 / 岡田 早苗)



一般社団法人あおもり健康企画「あけぼの」配布・設置店舗 <https://akebono899.or.jp/>

あけぼの薬局 青森



- 大野あけぼの薬局 〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1 TEL 017 (739) 6987
- 中央あけぼの薬局 〒030-0822 青森市中央3丁目9-8 TEL 017 (777) 2911
- あけぼの薬局 妙見店 〒030-0131 青森市問屋町1丁目15-11 TEL 017 (764) 1050
- あけぼの薬局 八戸店 〒031-0004 八戸市南類家1丁目16-7 TEL 0178 (47) 4321

