



薬剤師の

ちょっと樂に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.73

Vol.73

地域の皆さんのがんのためには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!

今月のTOPICS

10月17日～23日は

「薬と健康の週間」です

10月17日からはじまる「薬と健康の週間」について、薬剤師の横関淳さんにお話を聞きました。



「かかりつけ薬剤師・薬局」をもっと身近に

1949(昭和24)年に「全国薬学週間」が開催されたことをきっかけに、「薬祭の日」である10月17日からの1週間を「薬と健康の週間」として、1978(昭和53)年より厚生労働省、都道府県、日本薬剤師会の主催で実施してきました。

薬について、また健康について、みなさんに今よりもっと理解していただくために啓発活動を強化する期間です。

「かかりつけ薬剤師・薬局」は

- お薬の飲み合わせが悪くないか
- お薬の重複がないか
- お薬が効いているか、副作用がないか
- お薬をきちんと飲めているか
- 在宅でのサポートは必要ないか
- 市販薬や健康食品を利用しているか
- そちらとの関係



など、お薬を安全・安心に使用していただくために、専門家の視点から確認し、必要があれば対処します。

お薬を飲んでいる間も、継続的に支援します。薬局の開局時間外であっても、不安なときはいつでもご相談いただけます。

薬のこと、医療機関の受診について、病気について、禁煙について、介護について、家族について…など、健康にかかわることは、なんでもお気軽にご相談ください。

あなたの身近な健康のサポーターとして、
「かかりつけ薬剤師・薬局」を
活用してください!



詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局に
おたずねください!

◆上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

医療・介護関係者、
学校教育関係者の方はもちろん、
一般市民の方もぜひお越しください!

地域包括ケアの仕組みづくり
公開講座を開催します

とき: 11月16日(土) 14時00分～16時00分
ところ: ひとまちげんき 健康プラザうえだ2階

「地域包括ケアの構築・深化に向けた施策動向
と関係者に期待される役割—多職種・多主体
による地域課題の解決に向けて—」

講師: 公立大学法人埼玉県立大学研究開発センター
教授 川越 雅弘 先生

主催/一般社団法人 上田薬剤師会 後援/上田市

特集

目薬

もっと知りたい!
医薬品



10月10日は目の愛護デー。秋は花粉に悩む人や、空気が乾燥して目にも影響する人が増える季節です。これからも長い間お世話になる「目」を大切にするために、目薬の正しい知識について、薬剤師の香山和貴さんに聞きました。



▲店頭でも大きな売り場面積を占めるさまざまな目薬

目薬の種類

目薬は、薬局の店頭に並ぶ一般用医薬品(OTC)の中でも、かぜ薬や鎮痛剤、鼻炎薬など同様に、よく出るアイテムです。

OTCは気軽に買えますが、用途が異なるものや、さまざまな成分が複合されたものなど多くの種類があります。また、医療機関を受診した方がよいケースもあります。自己判断せずに、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

- かすみ目
- ドライアイ
- 目のかゆみ
- 疲れ目
- ものもらい
- 充血

目薬の保存

処方薬は1カ月、OTCは3カ月を目安に使用しましょう。期間内であっても、開封した目薬は容器内にゴミや浮遊物がないか、薬液が濁ったりしていないか、点眼前に確認してから使用するようにしましょう。

保存方法に特に記載のないものは、直射日光の当たらない場所に常温保存でよいですが、処方薬の中には冷所保存のもの、冷蔵庫に入れてはいけないものなどいろいろあるので、医師や薬剤師の指示に従ってください。

目薬のさしかた

あなたは正しく点眼できていますか?

1. せっけんと流水で手をよく洗います

※手にはさまざまな雑菌がついています。容器やまぶたを触って菌が増殖しないよう注意します。



2. 下まぶたを軽く下にひき、点眼します

※このとき、容器の先がまつ毛やまぶた、眼球に触らないよう注意しましょう。そこから菌が増殖して薬液全体を汚染する恐れがあります。

※1滴が確実に入れば十分です。医師または薬剤師の指示がある場合はそれに従ってください。

3. まばたきをせず、そのまままぶたを閉じて静かにします(1~5分)

※目をパチパチすると、薬液が鼻や口に流れてしまいます。
※あふれた液は清潔なティッシュなどで軽くふき取りましょう。
※コンタクトレンズは、外してから点眼し、5~10分してから戻すようにしましょう。



以前にご紹介した「げんこつ法」
(2017年3月掲載 Vol.42号参照)
も有効です。自分のやりやすい方
法を見つけてください。

バックナンバーは
こちらから▼



★どうしても目をつむってしまう、手が震えてしまう、
といった「点眼が苦手」な方には、補助具もあります。
かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

