



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.75

Vol.75

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!



ようこそ! 上田薬剤師会へ! /

新任薬剤師研修会

上田薬剤師会は、毎年「新任薬剤師研修会」を主催しています。先日、今年度第2回目の研修会が開催されました(全4回予定)。



新任薬剤師研修会とは?

昭和53年度からはじまった研修会で、今年42年目を迎えます。「新任」ですから、「新卒」だけでなく、年齢・キャリア・勤務先に関係なく、その年度に入会した薬剤師の方が対象です。

上田薬剤師会の歴史、医薬分業の歴史、上田薬剤師会が取り組んできたこと、これまでの事業、これからの薬剤師に求められること、などさまざまな内容を学びます。講義だけでなく、ケーススタディ、ワークショップ、また漢方製剤の実習など内容は盛りだくさん。

先日の研修に参加していた新任薬剤師さんに、感想を聞きました。

東京都町田市出身。趣味の古武道で知り合った方の紹介で、薬局の先進的領域・上田へ研修に。「こんな薬局あるんだ!」と衝撃を受けました。実家は薬局なのですが、親元を離れて上田に就職してしまいました。



鈴木 淳さん

東京で薬局はいわゆる「門前」で、病院の前にあるのが普通。上田では薬局の近くに病院がないこと、そして個人経営の薬局でもOTCを多く置いて、「セルフメディケーション」を推進している。患者さんへの教育がきちんとできていることに驚きました。

今日の研修では、患者さんから情報を引き出す重要性を学びました。ふだんの業務では忙しくてその場で聞けないことも、研修ではベテランの先生に質問できて、ありがたいです。

縁あって上田に来たのですから「上田流」をモノにして、今後の薬剤師人生の糧にしていきたいです。

年末年始

休日

夜間

お薬のことで困ったときは…? まずは、ご自分の

「かかりつけ薬剤師・薬局」

へ連絡しましょう!

上田薬剤師会会員薬局の「かかりつけ薬剤師・薬局」は365日、できる限り患者さんの要望にお応えできるよう、休日や夜間でも連絡がつくように努力しています。それでも連絡がつかない場合の対処方法をお知らせします。

休日昼間の場合

※12/29-1/3 9:00~19:00

お近くの「休日当番薬局」へ!

上田薬剤師会の会員薬局を4つのブロックに分け(上田I、上田II、丸子・東部、青木・塩田)1ブロックにつき1薬局が当番制で開局しています。一般用医薬品の販売はもちろん、処方せんの調剤にも対応しています。

休日当番薬局は「週刊うえだ」内に掲載されているほか、上田薬剤師会のホームページでもご確認いただけます。(http://www.uedayaku.org/)

夜間の場合

※毎日19:00以降

「夜間受付電話」へ!

☎0268-21-0660 (19:00~翌朝7:00)

夜間の急な対応も、上田薬剤師会の会員薬局が当番制で担当しています。夜間当番薬局は処方せんの調剤に対応するだけでなく、患者さんの行きやすい調剤可能な薬局を探したり、薬に関する電話相談を受けたりしています。

特集

今年は早めに到来!

インフルエンザ

流行シーズンが来ました!



今年は少し早くやってきました、インフルエンザ流行の季節! 毎年のことですが、あらためてどんなことに気を付けたらよいのでしょうか? 薬剤師の田口勉さんにお話を聞きました。

インフルエンザの症状

インフルエンザは一般的には1~3日程度の潜伏期間の後、高熱(通常38℃以上)が出ます。合わせて頭痛、全身のだるさ、筋肉痛、関節痛などが現れます。

安静にしていれば自然に回復することもあります。幼児、高齢者、持病があるなど免疫力の低い方は、脳症や二次的感染症などの恐れがあり、死に至る危険性もありますので注意が必要です。

人にうつさないために

潜伏期間中は比較的症状が軽いため、気付かずに人ごみに行ったり、マスクなしで人と接触したりして、知らないうちに感染を拡大させてしまうケースがあります。感染の恐れがある場合は、まずマスクをする、人ごみに出かけないなど、人にうつさないよう心がけてください。

水分を補給し、体を内から温め、睡眠を十分にとって、体をよく休めましょう。症状が回復して熱が下がっても、2日程度はうつる可能性があるため自宅療養しましょう。

咳エチケット



咳やくしゃみをするときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、
●他の人に顔を向けない
●ティッシュなどで口と鼻を覆う
●口と鼻までマスクをする など、感染を拡大させないように気を付けましょう。

予防の基本 感染は「飛沫」と「接触」

咳やくしゃみによってウイルスが空中に飛散し「飛沫感染」するインフルエンザ。外から帰ったら、付着したウイルスを洗い流すため、うがい・手洗いを習慣にしましょう。うがいはゆすぐ程度でなく、喉の奥から「ガラガラ」と。

手すりやドアノブ、共有のタオルなどからウイルスをもらうのが「接触感染」。ウイルスの付着した手でものを食べたり、目をこすったりすることで体内に入って感染します。帰宅後は流水やせっけんを手をよく洗いましょう。

また、ウイルスは湿度が50%あれば活動が止まるといわれます。室内はできるだけ加湿器で湿潤な環境を保ちましょう。

抗インフルエンザ薬

タミフル、イナビル、リレンザ、ゾフルーザなど、さまざまな薬がありますが、症状が出始めてからの時間や病状によって効果が異なります。感染が疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種は、その年に流行しそうな型のインフルエンザワクチンを注射することで体内に抗体を作り、次にウイルスが入ってきても激しく反応しないようにします。

ワクチンと感染した型が違うなど、予防接種していてもかかってしまうケースはありますが、重症化や合併症を防ぐために、予防接種は有効です。

普段から健康管理を!

体が弱っていると感染しやすくなり、また、重症化しやすくなります。栄養を十分にとり、しっかり睡眠! 日常から心がけることが大切です。



詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください!

◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

はい、お答えします! のコーナーは今月はお休みです

