



薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKU  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.63

Vol.63

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!

## 今月のTOPICS

### 年末年始

#### 薬局のかかり方

2018年もお疲れさまでした。一年分の仕事を終え、来年に向けて英気を養う年末年始。医療機関も休みに入る年末年始に、急に具合が悪くなったらどうしますか?...上田薬剤師会はそんな不安におこたえします。薬剤師の三塚紀子さんに聞きました。



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。

POINT!!

連休前には  
残薬を確認!

普段飲んでる薬、お休み中に切れてしまっただけでは困りません。連休前には事前に残薬の量を確認し、足りなくなってしまうと早めにかかりつけ医に相談するなど、対策を取りましょう。

POINT!!

お薬手帳を  
持ち歩こう!

休日、夜間、またかかりつけ以外での医療機関受診には、「お薬手帳」が有効です。これまでのお薬の服用歴や副作用などの情報が記載されているお薬手帳があれば、お薬の調剤や販売などがスムーズです。出かけるときには忘れずに持っていき、また帰省する家族には持参するよう、ひとこと事前にお知らせください。

### かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう!

「かかりつけ薬剤師・薬局」があれば、患者さんからの問い合わせや薬の相談、処方せん調剤に、**いつも薬剤師**が休日や夜間など薬局の開局時間外でも**24時間対応**します。過去の服薬情報とあわせてアドバイスできるので、いつでも安心です。



「かかりつけ薬剤師・薬局」登録の方法は、いつも利用している薬局にお問い合わせください

▲上田薬剤師会  
「認定基準薬局」の目印、  
グリーンクロス看板

## 特集

# インフルエンザの予防

12~3月はインフルエンザ流行の季節です。予防接種は済みましたか? 高熱が出て辛いインフルエンザに対して事前にどんな対策ができるのか、薬剤師の谷川浩司さんに聞きました。

## 感染経路は?

### 飛沫感染

感染者の咳やくしゃみ等の中に含まれるウイルスが、目・口・喉・鼻などの粘膜に付着することで感染します。

### 接触感染

ドアノブや手すり等に付着したウイルスが手につき、目・口・鼻などに触れることで感染します。



## 予防の方法は?

●ワクチンの接種...接種してもインフルエンザに絶対かからないわけではありませんが、もし感染してもある程度発症を抑え、また重症化を抑える効果があります。特に高齢者や小児、また基礎疾患のある人など、重症化しやすい人には必要性が高いとされています。ただし、接種してから効果が出るまで2週間ほどかかるので、流行前に早めの接種を!

●流水による手洗いとうがい...外から帰ったら、付着したウイルスを洗い落としましょう。手の親指、指先、指の間は特に念入りに、合計30秒ほどかけて流水で洗いましょう。のどは、水でよいのでこまめにうがいを。毎日の習慣にしてください!



●睡眠と休養...普段から(特にこの時期は)、十分な休養を心がけましょう。しっかり体が休んでいて健康で元気であれば、ウイルスの感染による発症は防ぐことができます。

●マスクの着用...インフルエンザが流行し始める季節には、人ごみに出かける際にはマスクをしましょう。マスクは自分が人にうつさないためにはもちろんですが、人からうつされるのも予防できます。



●薬は予防にも?!...タミフルやイナビルなど、インフルエンザの治療薬は実は予防にも使えます。ただし保険がきかないので高額になりますが、どうしてもその時期に罹患したくない理由のある人(受験生など)には、そんな方法もあります。かかりつけ医の先生とご相談ください。

## かかったと思ったら?

①まずは、よく休みましょう。体力の回復が重要です。②外出を控えましょう。自分が感染源となるのを防ぐためです。さらに回復しない場合は③早めに医療機関を受診してください。

※自己判断で「解熱剤」等の使用は絶対にやめましょう!

不明な点・不安な点は、お気軽にかかりつけ薬剤師・薬局におたずねください!!

## はい、お答えします!

Q. この前、初めての薬局に処方せんを持っていったら色々聞かれたのですが、なぜですか。(上田市福田・37歳・男性)

A. 現在使用している薬はないか、また、よく摂取する飲食物、生活習慣、体質、過去の副作用の経験などをうかがうと思います。今回処方になった薬との飲みあわせを確認したり、中には飲食物にも注意が必要な薬もあります。このような事を事前にお聞きし、より安全に服用できるようにするためです。

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

〒386-0012 上田市中央6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします!」係  
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp  
FAX 0268-22-6201

