



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.59

Vol.59

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

お盆 夜間 休日

お薬のことで 困ったときの対処法

帰省した家族や親せきが集まるお盆休み。体調を崩したりケガをしたりなど、もしもの場合のお休み中の薬局の使い方について、薬剤師の戸島喜幸さんに聞きました。



特集 日焼け止め



連日容赦なく降り注ぐ、突き刺すような夏の陽射し。紫外線は、シミ・シワ・たるみなどお肌の悩みを作る原因になるだけでなく、皮膚がんのリスクにもつながります。夏の紫外線からお肌を守るための方法を、薬剤師の萩原亮さんにお聞きしました。

お盆、夜間、休日…

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!

▶ 休日に連絡がつかない場合は…?

お近くの「休日当番薬局」へ!



上田市・東御市・小県郡を4つのブロックに分け、1ブロックにつき1薬局、上田薬剤師会の会員薬局が当番制で対応します。午前9:00から午後7:00まで開局しています。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ください。 <http://www.uedayaku.org/>



▶ 夜間に連絡がつかない場合は…?

「夜間当番薬局」へ!



☎ 0268-21-0660 (午後7時～翌朝7時) 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をするだけでなく、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。どこの薬局が夜間当番かは防犯上の理由により原則非公開です。

「おくすり手帳」 を持ち歩きましょう!

お出かけする機会の多くなるお盆休み。休日や時間外に薬局にかかる場合だけでなく、外出先でやむを得ず医療機関を受診する場合、万が一救急車を呼ぶ場合でも、「おくすり手帳」があると診療や処方がスムーズです。ぜひ持ち歩いてください。

かかりつけ 薬剤師・薬局を 持っていますか?

「いつもの薬剤師」が「いつでも」患者さんからの問い合わせや処方せん調剤、薬の相談に対応する「かかりつけ薬剤師・薬局」。上田薬剤師会では古くから当たり前のように実践してきました。店頭に掲示している「認定基準薬局」のグリーンクロス看板は、何かしらの形で休日や夜間など24時間体制の対応を担保している薬局のしるしです。かかりつけ薬剤師・薬局を選ぶ目安にしてください。



◀上田薬剤師会
「認定基準薬局」
の目印、グリーン
クロス看板

詳しくはかかりつけ薬剤師・ 薬局におたずねください!

はい、お答えします!

Q. せっかちな主人は錠剤の薬を噛んで飲んでいますが、噛んで服用してもいいのでしょうか? (上田市諏訪形・62歳・女性)

A. 最近では、噛んで服用したり、口の中で溶かす等、水で服用しなくても良い錠剤があります。しかし、噛んではいけない錠剤もあります。例えば、少しずつ溶けることで長時間効く錠剤、効果の時間を調整するためにコーティングしてある錠剤等です。錠剤は噛み砕いて飲んだ方が早く効きそうですが、逆に効かなくなったり、危険な物まであります。詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

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 〆 〆 〆
ハガキ 〒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

日焼け止めの選びかた「SPF」と「PA」

● SPF=短時間で強いエネルギーを伝える紫外線B波を防御し、日焼けによる肌の炎症を防ぎます。

【表示例】 SPF 50+ SPFの値は1につき15分間肌を防御してくれます。最大値は50で、それ以上は+で表示されます。

● PA=時間をかけてエネルギーを皮下組織に伝える紫外線A波を防御し、お肌の褐色化やシワ・たるみを防ぎます。

【表示例】 PA++++ 防御効果は「+」で表されます。最大値は「++++」。

- SPF・PAの値は、高いほど紫外線防御に大きな効果を発揮しますが、同時に肌への負担も拡大してしまいます。短時間しか日に当たらない場合やこまめに塗り直せる場合は値の低いものを使用した方が肌への負担は軽くなります。
- 日焼け止めのせいで、湿疹ができたりお肌がかぶれたりする場合は、日焼け止めの前にワセリンを塗っておくとよいでしょう。
- 肌が敏感な方はできるだけ刺激の弱いもの(値の低いもの)を使いましょう。詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

日焼け止めにもたくさんの種類があります!

クリームタイプ
落ちにくく、
乾燥肌におすすめ



スプレータイプ
髪や背中など、
塗りづらいところに

ローション・
ジェルタイプ
べたつかなくて
伸びがいい

こども用
敏感肌の人にも

スティックタイプ
装飾品などでこすれやすい所にピンポイントで

正しい日焼け止めの塗り方

お顔

顔の5カ所(両ほお、額、鼻、あご)に直接適量の日焼け止めを置きます。指の腹で顔全体、毛穴の奥まで優しくのぼしていきましょう。

たっぷり
500円玉1つほどの
量を使いましょう!

身体

日焼け止めを、塗りたい部分に直接出します。手のひら全体を使って、隙間のないようにのぼしていきましょう。

うなじや手首など、
服でこすれる場所は
落ちやすいので、こまめに
塗り直しましょう。

日焼け止めを塗る際のポイント

- よく振りましょう
日焼け止めの中には「反射剤」と「吸収剤」が二層に分かれているものがあります。よく振ってしっかり混ぜてから使用しましょう。
- こまめに塗り直しましょう
日焼け止めは、ウォータープルーフ効果のあるものでも、汗をかけばはがれ落ちてしまいます。長時間のお出かけの際は、こまめに塗り直すことが大切です。
- 洗い落としましょう
ウォータープルーフタイプのもは特にクレンジング剤を使ってしっかり落としましょう。「石けんで洗い落とせる」とうたっている商品もあります。しっかりと洗い流してお肌への負担を残さないようにしましょう。