



薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.51

Vol.51

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・休日・夜間… 時間外の薬局の かかり方

寒さが厳しくなり、風邪をひいたり、体調を崩しやすくなる季節です。休日や夜間に、急に具合が悪くなったらいかがでしょうか?…上田薬剤師会はそんな不安におこたえします。年末年始も、安心してお過ごしください。

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!

▶ 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いただけます。
(<http://www.uedayaku.org/>)

▶ 夜間に連絡がつかない場合は…? 「夜間受付電話」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。

▶ 上田薬剤師会独自の様々な厳しい基準をクリアした「認定基準薬局」にのみ掲示が許される店頭のパネル

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、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。「いつもの薬剤師」が、過去の服薬情報とあわせてアドバイスするので、いつでも安心です。

特集 かぜ・インフルエンザ 流行の季節です!

12～3月はインフルエンザ流行の季節です。ピークは1月下旬～2月上旬ですが、どんな対策ができるのでしょうか。病院薬剤師の山本幸男さんに聞きました。



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。
※咳やくしゃみの「しぶき」は、2mほど飛ぶといわれています
- **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。
※乾燥している表面では、ウイルスは1～2日生存するというデータもあります
※適度な湿度と換気を意識しましょう。

予防の方法は?

● **ワクチンの接種**…接種したからインフルエンザにかからないわけではありませんが、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効果が高いとされています。ただし、効果の持続は5カ月程度、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**…外から帰ったら、手に着いたウイルスを流水で洗い落としましょう。洗い残しが多いのは、親指、指先、指の間。特に念入りに、合計30秒ほどかけて洗いましょう。手荒れが気になる人は、お湯より水の使用を。水分は清潔なハンカチやタオルでしっかり拭きましょ。流行の季節には、共有しているタオルの使用はなるべく避けましょ。



● **アルコール製剤による手指消毒**…アルコールによる消毒は手が荒れると思われがちですが、現在市販されている消毒剤は保湿剤等も含まれており、水よりも手荒れしにくいといわれています。※ポンプ式の消毒剤は、ワンブッシュ「押し切って」液体を出すことがポイントです。十分な量をよく手にすり込んで消毒ましょ。



● **サージカルマスクの着用**…人ごみに出かける際にはマスクをましょ。自分が人にうつさないのはもちろんですが、人からうつされるのも防ぐことができます。

咳エチケット

- 1 咳やくしゃみが出る場合は、人にうつさないようマスクを着用。マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻を押さえ、人から顔をそむけて1m以上離れましょ。
- 2 鼻をかんだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらでくしゃみや咳を受け止めたときはすぐに手を洗いましょ。

正しいマスクの着用

- 1 表と裏があるのでよく確認を。
- 2 顔とマスクの間に隙間ができないよう密着させます。鼻やあごが出ないように。
- 3 マスクを外す際には汚染されているマスク表面に触れないよう、耳ゴムから取り外しましょ。手洗いも忘れずに。
- 4 使い捨てが原則です。

説明書をよく読んで正しく使いましょ。

かかったかな?
と思ったら

早めに医療機関を
受診してください!



水分補給を
しっかりましょ!

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. 病院でもらった処方せんで、自分が薬局に行けないときに、家族に代わりに持って行ってもらって薬はもらえますか? (上田市常磐城 28歳 女性)

A. 体調が悪かったり、諸事情で、薬局に取りに行けないことはありますよね。ご本人でなくても大丈夫ですが、その際患者さんのお加減などをお伺いすることがあります。また服薬に関して必要な説明もあるので、正確にご本人にお伝えいただくようお願いいたします。

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。

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

