



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.108

Vol.108

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!

正しい

TOPICS

いまこそ基本に返りましょう!

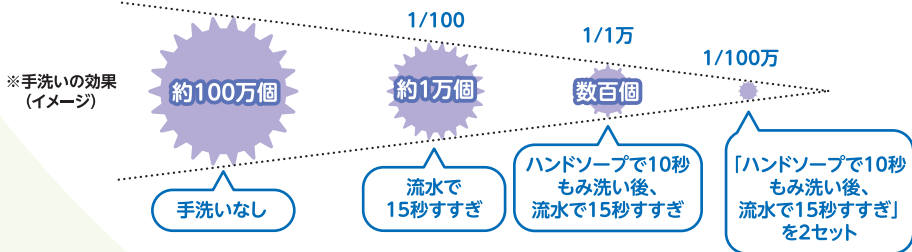
手洗いのすすめ

私たちの手指には目に見えない微生物や細菌、ウイルスがいつも付着しています。それが目や鼻、口から体内に入って感染症の原因となるのです。

もう日常の行動になっていると思いますが「手洗い」は感染症の予防に効果を発揮します。外出先から帰宅した際、調理の前後、食事前などには、しっかり手を洗いましょう。手洗いについて改めておさらいしてみます。

水と石鹸でウイルスは減らせます!

手に付着したウイルスは流水で15秒すすぐだけで100分の1に。ハンドソープで10秒もみ洗いをするると1万分の1、さらにもう一回洗えば100万分の1に激減します。



手洗いにおける大切なポイント

しかしただやみくもに洗うだけでは効果は十分ではありません。せっかく洗うのですから、ポイントをしっかり押さえましょう。

- ①石鹸を使って指先や指の間、手首など細かいところまでもみ洗う(約20秒間)
- ②洗い残しがないよう流水でしっかりと流す
- ③清潔なタオルやハンカチを使って手を拭き、乾燥させる
- ④こまめに洗う

正しい手の洗い方



WEB版 薬草・ハーブに親しむ会

毎年7月に菅平高原の薬草栽培試験地にて開催していました上田薬剤師会主催の「薬草・ハーブに親しむ会」。今年も残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止のために中止となりましたが、WEBでお楽しみいただけるように現地で写真を撮影してきました。さわやかな風を感じる現地の植物たちの様子を、どうぞご覧ください。



特集

9月は
防災月間
です!

災害時の準備はできていますか?

1年に1度は、非常用持ち出し品や防災用具の確認をしましょう。避難時に持ち出したい「救急箱」には何を入れておけばよいでしょうか。この時期に確認しておきましょう。



救急箱に入りたい常備薬などの例

✓各ご家庭で相談しながらチェックしましょう

☐ 消毒薬	ケガをしたら消毒薬の前に、まずは流水で十分な水洗いを。
☐ 傷用軟膏	抗生物質が入った軟膏が◎。
☐ かゆみ止め軟膏	早くかゆみを治めたいときに。
☐ 目薬	開封後の使用期限に注意。
☐ 風邪薬	総合感冒薬またはふだん飲み慣れているものを。
☐ 胃腸薬	消化不良や胃の痛み、それぞれに合わせて。
☐ 解熱鎮痛薬	急な発熱や頭痛などの痛みに。
☐ 下痢・腹痛止め	下痢や腹痛は原因がさまざま。ひどいときは早めに受診を。
☐ 救急絆創膏	サイズがいくつかあると便利。
☐ ガーゼ・三角巾	傷口の保護には清潔なガーゼ。
☐ ガーゼ止めテープ	テープはかぶれにくいものを。
☐ 包帯	止めるのはガーゼ止めテープと兼用で。
☐ 湿布	捻挫や打撲などをしてしまったら、しばらく冷やすことが重要。
☐ はさみ	常備しておくとう便利。
☐ 毛抜き・ピンセット	刺さった物を抜いたら流水でよく洗いましょう。
☐ 体温計	正常に作動するかたまに点検を。

※市販薬には何年かもつものもありますが、消費期限があるので注意しましょう。

その他、避難所に持っていききたい衛生用品

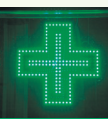


- ・マスク
- ・虫よけ(夏季)
- ・ポータブルトイレ
- ・アルミ毛布
- ・ウェットティッシュ
- ・歯ブラシ
- ・水なしで洗えるシャンプー
- ・めがね・コンタクト用品 など

避難時に必須! 「おくすり手帳」



慢性的な疾患のある人は、お薬は常に3日分程度持ち歩きたいもの。また避難先や病院にはあなたの薬が必ずしもそろっている訳ではありません。別の薬に代替できるかどうか判断するにも「おくすり手帳」が有効です。避難の際には忘れずに持っていくようにしましょう。



上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、
グリーンクロス看板

健康やお薬に関する
お悩み・お困りごとは何でも、
かかりつけ薬剤師・薬局に、
お気軽にご相談ください!



はい、お答えします! は今月はお休みです。

