



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.148



Vol.148

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!

## 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。  
日頃より「ちょっと薬に立つお話」を  
お読みいただき、心より御礼申し上げ  
ます。地域の皆さまに支えられ、上田  
薬剤師会は公益性を大切にしながら、  
安心して暮らせるまちづくりに貢  
献する取り組みを続けております。



上田市は、“かかりつけ薬局を持つ住民の割合”が全国  
で最も高い地域であることが示されています。これは、  
地域の皆さまが薬剤師を身近な健康パートナーとして信頼  
してくださっている証であり、私たちにとって大きな励みです。  
今後も、一人ひとりの生活と健康に寄り添い、ともに歩む  
「かかりつけ薬剤師・薬局」として、その役割をより一層  
果たしてまいります。

お薬や健康について不安なことがありましたら、どうぞ  
お気軽にご相談ください。薬剤師は関係機関と連携しな  
がら、皆さまの健康を守るために全力で取り組んでおります。

本年も、地域の皆さまに信頼される薬剤師会を目指し、  
より良い情報発信と活動に努めてまいります。どうぞよろし  
くお願い申し上げます。

令和8年1月 一般社団法人 上田薬剤師会  
会長 飯島 康典

## はい、お答えします!

Q. 最近、寝付きが悪いのですが、睡眠導入剤は薬局で買え  
ますか? また、睡眠改善薬とはどう違うのですか?  
(長和・40代女性)

A. 睡眠導入剤と睡眠改善薬はまったく違うお薬です。「睡眠導入  
剤」は慢性的な不眠などに使われるお薬です。医師の診察、  
診断が必要で、処方せんによって調剤されます。市販はされていません。  
「睡眠改善薬」は一時的な不眠、寝付きの悪さに使われるお薬です。  
薬局・薬店で買うことができます。  
不眠の原因や症状もさまざまです。その原因を取り除かなければ、  
良い睡眠につながらないと思います。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

ハガキ

〒386-0012 上田市中心6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします!」係

メール info@weekly-ueda.com FAX 0268-22-6201

特集 今年もご注意ください!

## インフルエンザ



流行中!!

例年12月～2月頃に流行するインフルエンザですが、今季は  
早い時期から始まっており、県からは11月に「インフルエンザ警報」  
が発表されました。多少おさまりは見せているものの、引き続き  
学校や保育園での集団感染、高齢者や基礎疾患のある方への感染  
拡大に注意が必要です。

### インフルエンザ? コロナ?

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、一時の  
ような勢いはありませんが、まだまだ感染者はなくな  
らない状況です。症状もインフルエンザとよく似ているので、  
症状が出たら必要に応じて医療機関を受診しましょう。



### もしも発症したら?

- 発熱や咳、倦怠感など「かかったかな?」と思ったら、出勤、  
登校、外出はしないようにして、まずは体を休めましょう。  
そして食事と水分を十分摂りましょう。
- むやみに市販の解熱剤などで症状を抑えるのは危険な場合  
もあります。特にお子さんや高齢者の方は副作用が出やすい  
傾向があります。かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。
- 医療機関を受診する際には、事前に電話などで症状を  
伝え、確認してから出かけましょう。
- 外出時にはマスクをして、人にうつさないよう配慮しましょう。
- 療養期間中は、症状がなくてもうつす可能性があるため外出  
を控えましょう。



### 予防するには?

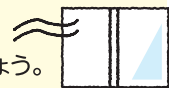
#### 手洗いの徹底

外出後、また食事の前には必ず、石けんで指の  
間までよく洗いましょう。流水で30秒以上を推奨。



#### 室内の換気

寒くても1日数回、5分～10分程度、  
こまめに窓(2ヶ所以上)を開けて換気しましょう。



#### 十分な加湿と 温度管理

乾燥するとウイルスが活発化します。  
加湿器を上手に活用して、適度な湿度を保ちましょう。



#### マスク

学校や職場、人混みでは  
マスクを着用しましょう。



#### 十分な睡眠と 栄養

免疫力を維持するために、  
バランスの良い食事と十分な睡眠が大事です。



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

健康やお薬に関するお悩みごと・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!

