



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.148

Vol.148



*

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。地域の皆さんに支えられ、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、地域の皆さん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、地域の皆さん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貰えますか？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ので、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

〒386-0012 上田市中央6-3-41
ハガキ 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

◀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！

地域の皆さんのがんのため
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！

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、一時的な
ような勢いはありませんが、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？



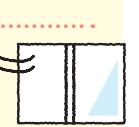
- 発熱や咳、倦怠感など「かかったかな？」と思ったら、出勤、登校、外出はしないようにして、まずは体を休めましょう。そして食事と水分を十分摂りましょう。
- むやみに市販の解熱剤などで症状を抑えるのは危険な場合もあります。特にお子さんや高齢の方は副作用が出やすい傾向があります。かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。
- 医療機関を受診する際には、事前に電話などで症状を伝え、確認してから出かけましょう。
- 外出時にはマスクをして、人にうつさないよう配慮しましょう。
- 療養期間中は、症状がなくてもうつす可能性があるので外出を控えましょう。

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！

