

# みどり通信初夏号

2014. 7. 1 発行 第 54 号

福井市光陽 3 丁目 4-12

みどり薬局 発行

電話 0776-25-7732

URL <http://www.fukui-min-iren.com/midori/>

目次

熱中症対策. 1 頁

食中毒. 2 頁

「お薬手帳」. 3

クイズ. 4 頁

## しっかり熱中症対策

真夏でなくても、高齢者を中心に梅雨時から熱中症の患者が増えます。昨年度は全国で6月中だけで4千人以上が救急車で運ばれました。「体温調節」がカギです。日頃の体力作りや、暑さに慣れておくことも調節力をつけることになります。しかし、お子様（体温調節機能が未熟）や高齢者（体温を下げる反応が鈍くなっている）、また心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども「体温調節がうまくいかない」状態であるということに合わせて考えましょう。さあ、夏本番を前に体調をチェックする習慣をつけましょう。

体温上昇、めまい、体がだるいが必要チェック項目です。けいれんをおこす状態になった場合はすぐに助けを呼びましょう。

救急処置のキーワードは

「冷やす」「水分」「塩分」

### 「みどり薬局の販売品」のご紹介

+思ったより、まず、  
汗をかいたら、塩飴1粒と水(コップ1杯)が  
効果的!

+いざという時のために  
飲む点滴「OS-1」を常備しておきましょう!



「塩熱飴」は電解質に加え、クエン酸・ビタミンB1・ビタミンCで身体をいたわります。

(1袋: 280円)

「OS-1」は脱水時に1日1~2本をゆっくりと取ってください。(1本: 500ml 200円)

学童~成人(高齢者を含む): 500~1000ml/日

幼児: 300~600ml/日 乳児: 体重1kg当たり30~50ml/日

OS-1 100ml当たりの栄養成分(原材料)

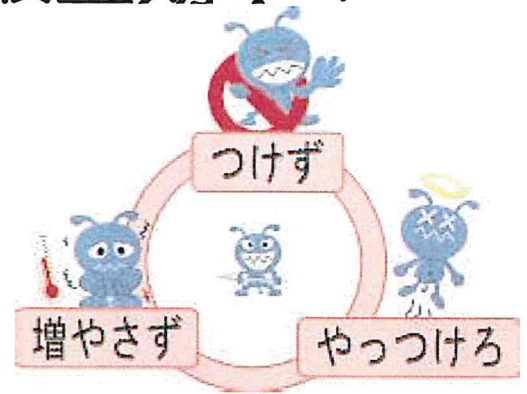
●エネルギー: 10kcal ●タンパク質・脂質: 0g ●炭水化物: 2.5g ●ナトリウム: 115mg ●ブドウ糖: 1.8g ●カリウム: 78mg ●塩素: 177mg ●マグネシウム: 2.4mg ●リン: 6.2mg(糖類(ブドウ糖、果糖、コーンシラップ)、食塩、乳酸Na、塩化K、乳酸、硫酸Mg、リン酸Na、グルタミン酸Na、香料(一部にオレンジ由来の成分を含む)、甘味料(スクラロース))

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます 夏場はお茶などを常備しておきましょう。

# 6月～9月は食中毒の最盛期！！

なぜ夏場に良く起こるのでしょうか？いつの時期でも身の回りには食中毒を起こす菌は存在していますが、たくさん増殖しないと食中毒を起こせません。その増殖のかぎを握っているのが湿度と温度。湿度と温度の上昇する6月～9月は、食中毒菌の喜ぶ季節なのです！！

食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」



## \* 食中毒予防の五つのポイント

～まずは基本から～

**1：まずは手洗い！！手はバイキンの宝庫！よく洗いましょう。**

指の間や手首までを洗います！ 爪が菌のすみかです、短く切って調理しましょう

**2：まな板、包丁は生ものを切ったらすぐ洗い、乾燥させる。**

調理用具は良く洗い熱湯消毒が基本です。漂白剤も利用して、見た目もさっぱりと！

木のまな板よりプラスチックのまな板がオススメです。スポンジも水切りしっかりと！

**3：お買い物は…新鮮な物を、すばやく買い、すばやく冷蔵庫に。**

放置しないことです。温度変化も腐敗を招きます、出したり冷蔵したりを繰り返さない。

**4：冷蔵庫は…開け過ぎない、つめ過ぎない、過信しない。**

加工食品や生物はラップに包んで菌を他に移さない（汁がもれないように）、生で食べるものは肉や魚から離しておく。加熱して食べることを基本にします。

**5：賞味期限を確認する。やはり目安になります。**

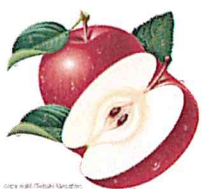
五感の活用はこの時期危ない。過信は禁物！野菜も良く洗い、ごみはこまめに捨てる

## あれ？おかしいな…症状が出たら、どうしよう！

腸の運動が異常に高まり、腹痛をともない液状の便が排泄されます。 痛いよ！下痢したよ！  
食中毒による下痢や嘔吐は、原因物質を「体外へ出そうとする反応」なのです。

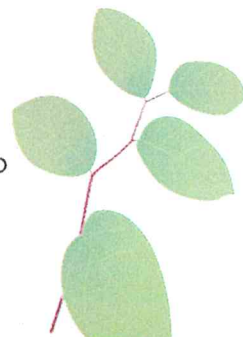
まずは嘔吐・下痢によって失われた水分、電解質、糖質などを補います。整腸剤も利用しながら安静を保つことが最大の治療となります。口から飲める場合は、経口補水液が良いですね。

多くの場合、医療機関でも吐き気止めや下痢止めは処方しませんが、一般の人が食中毒を見極めるのは大変危険です。脱水が進行すると、腎不全や脳血栓などを併発することもあります。吐き気、下痢が続いたら、すぐ病院にかかりましょう。発症から現在までの症状は？同じ物を食べた人は、どうですか？メモを残しておき主治医に伝えましょう。



原因菌に対する抗菌薬（抗生物質）の治療を行う場合もあります。菌によって治療が異なるので、診断を受けることが必要です。

# おくすり手帳は自分で持ち歩くことのできる大切な『おくすり』の記録簿です。



Q1: 持っているとなん利点があるの？

A1: 入院の際には手帳を持って来るよう指示されます。

外来でも他医療機関にかかった時に手帳を見せると多くの説明を省くことができます。医師は安全な治療の手がかりに手帳の情報を頼りにしています。

Q2: 災害時にも役立つと聞いたんだけど本当？

A2: 東日本大震災のときには薬を津波に流された人や避難先で薬を切らした人が多くいました。そのよ  
うな中でも手帳の情報により常用薬またはそれに代わる薬をいち早くお渡しすることができました。

Q3: 手帳はお金がかかるの？

A3: 手帳そのものは無料ですが、今年度から情報提供(シール)に1割負担で10円、3割負担で20円  
程度かかります。

Q4: でも薬代はなるべく安くしたいんだけど…

A4: ジェネリック医薬品を積極的に使用する工夫をしています。治療を安全に継続するためにも慢性疾  
患をお持ちの方は特に手帳の使用をお勧めします。



お薬をお渡しするたびに  
毎回薬剤師が確認の上 記入(シール貼付)いたします。

手帳をお忘れの際には再発行いたしますが、  
次回来局の時に従来の手帳と合わせて1冊にまとめます。

だって

「お薬手帳は」こんなに役に立つんです。さあ持っとこさ！

**飲み合わせや薬の重複チェックができます。**

内科、整形、歯科など、どこの医療機関でも使用します。

**突然の事故にもすばやい対応が可能です。**

突然倒れたり、事故にあってしまった時も、手帳を携帯していれば服用  
薬から病気の推測ができます。かかりつけ医以外の医師にも情報を伝えること  
ができ、確実な医療処置につながります。

**災害時に早く治療が始められます。**

3.11のように自然災害は突然やってきます。お薬手帳さえあれば飲んでいた薬がわかり、  
仮設病院ができればすぐに治療を開始することができ、自分の命を守れます。

**薬害・副作用・・・考えたくはないけれど・・・**

肝炎訴訟でも投与が証明されずに、補償が受けられない人もいます・・・記録は大事です。

医師と薬局への**連絡帳**としても使えます。  
伝えたいこと・  
気になることをメモ  
しておきましょう！

★手帳はカバンに入れておき常に取り出せるようにしましょう(いつでもどこでも)。

★保険証など医療機関に受診する際に持参するものと一緒にまとめておくと便利です。

## ○ ×クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1：熱中症で命の危険はない

問2：食べて、変な味がしなければ食中毒は大丈夫

問3：お薬手帳は役に立つ

### 応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。ご意見箱でも結構です。

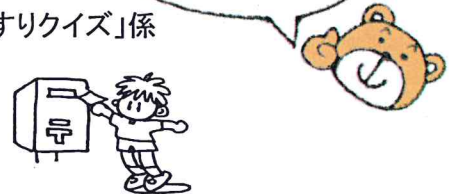
**宛先** 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

**締め切り** 2013年8月末日当日消印有効

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

## おくすりクイズ!

正解者には、抽選で、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、お待ちしております。~す。



今年も歩きました! 「戦争は嫌だ」  
「集団的自衛権って危なく  
ない?」  
今こそ考えましょう!

## 平和行進

石川県から6月24日行進

団が到着し、平和の大切さを訴えながら、福井県内を回りました。私たちみどり薬局の職員もたくさんの人たちと一緒に、行進に参加しました。そして、7月2日 若狭青葉山トンネルで京都の人たちにつなぎ、全国からの歩みと一緒にヒロシマ・ナガサキを目指します。



きな臭い今こそ「戦争はイヤだ」「核はイヤだ」と伝えていかなければと思いました。

## 平和バザー

6月半ばから、みどり薬局内で開催しています。8月の世界平和大会への参加費用にさせていただきます。物品提供のご協力もお願いします。リユースで環境を守る観点からもぜひ一度ご利用ください。

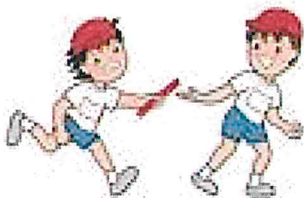
## 星空映画まつり

7月30日(金曜日) 17時開場 (となりの公園で)

いろいろな出店がありますよ! 美味しいものもいっぱい!

楽しいゲームでお子様も楽しいよ!

19時 お楽しみ抽選会(みどり薬局でチケットをご購入ください、  
平和活動にご理解をお願いします) 1枚500円



19時半 映画上映 「5等になりたい」(声の出演 野口五郎・壇ふみ)