

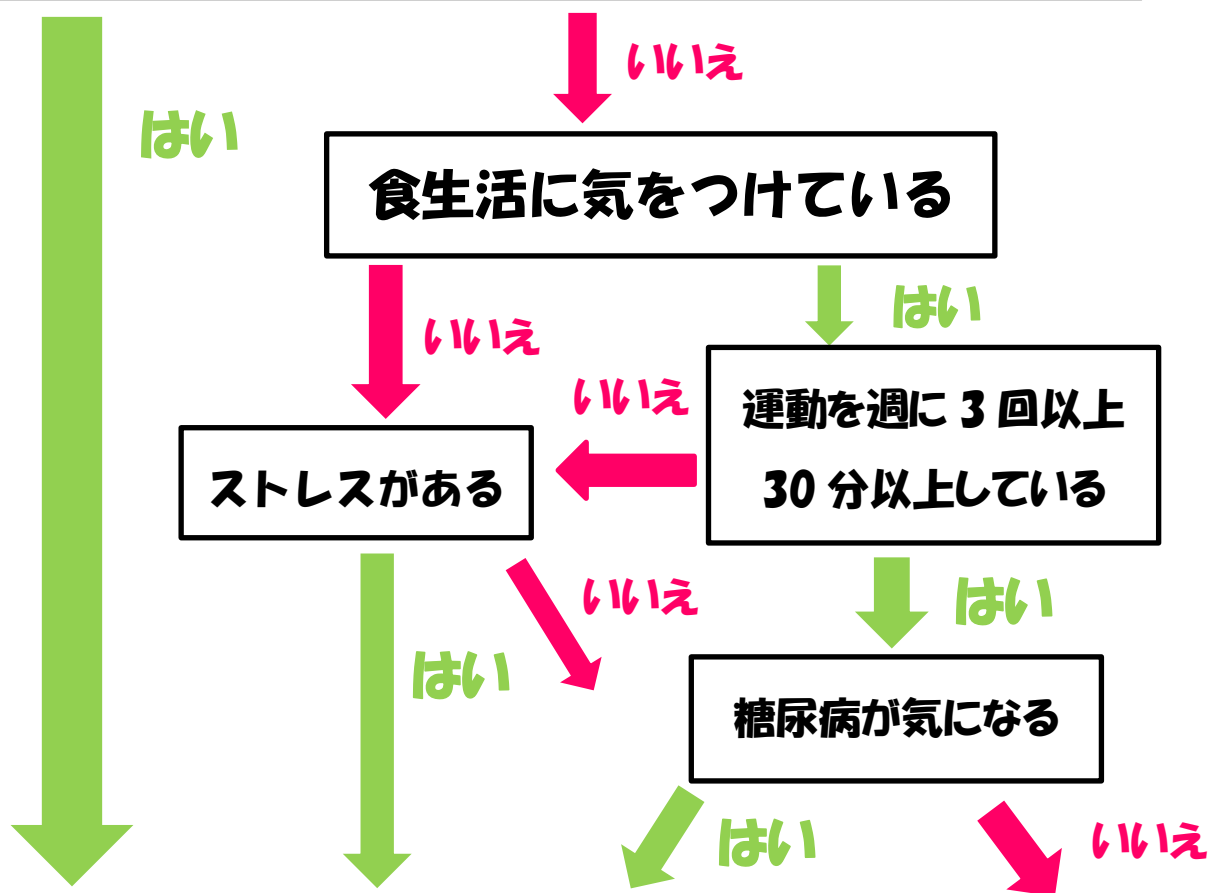


みどり薬局では  
すべての医療機関の  
処方せんを  
取り扱っています。

みどり薬局 発行  
福井市光陽3丁目4-12  
電話 0776-25-7732  
<http://www.midori-ph.co>

Start!

## 糖尿病と診断されたことがある または、家族に糖尿病の方がいる



## 糖尿病相談会へ行こう！！

みどり薬局で糖尿病に関する相談会を開催します。

●日時 7月7日(金)

10:00~12:00

●場所 みどり薬局 待合室

気になる相談会が  
開催されたら  
お越しください！

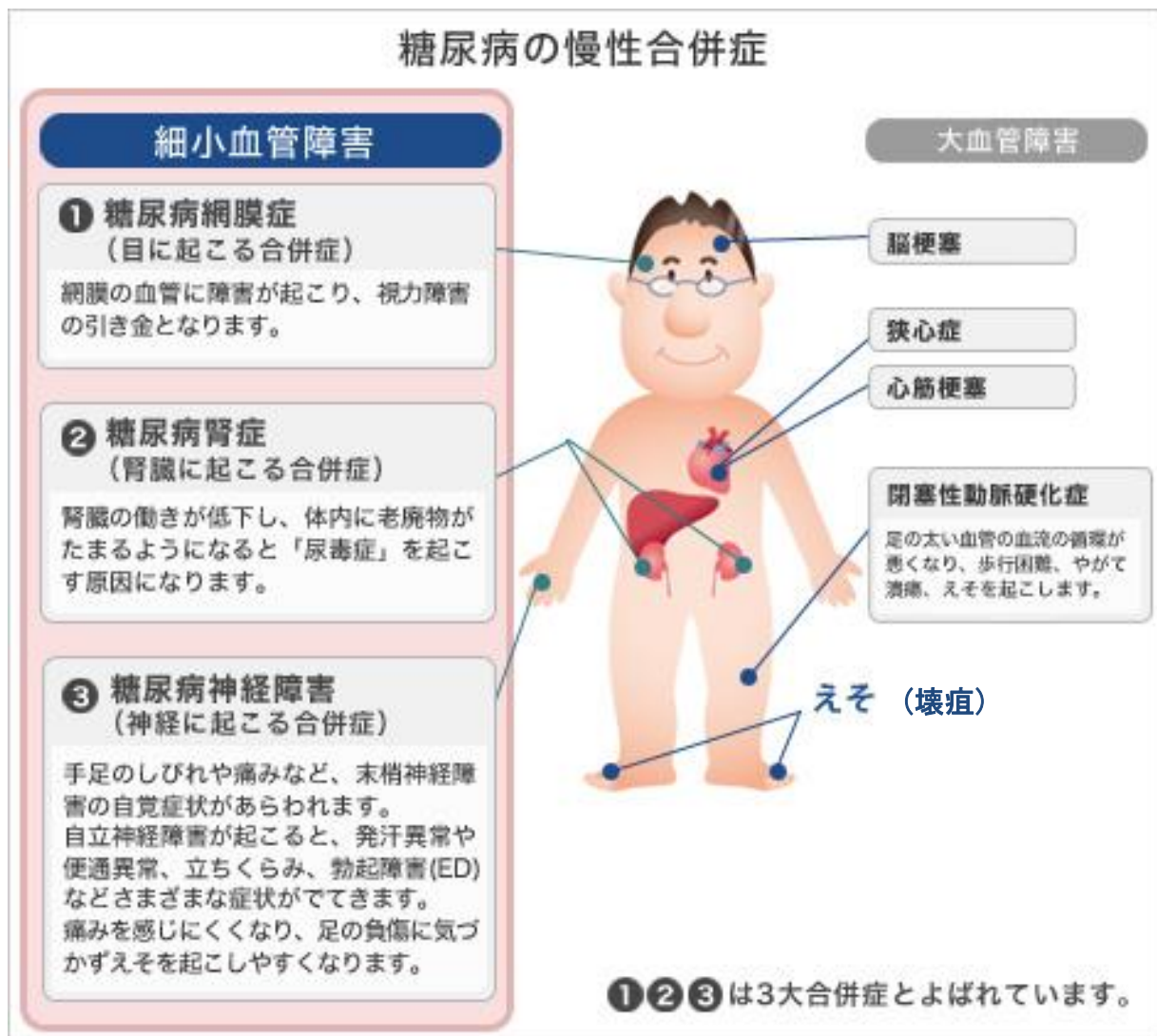
当日は  
血糖値の測定  
を行います！



# 糖尿病になると何が悪いの？ どうしたらいいの？

糖尿病は、血中の糖の割合が高くなってしまいう病気です。

血糖値が高いままの生活を続けると、血管がもろくポロポロになってしまいます。その結果、適正な栄養の供給が途絶え、全身の臓器にさまざまな障害が起こってくるのです。これは、糖尿病の慢性合併症とよばれています。



参考 : [http://www.dm-town.com/oneself/know04.html?link\\_id=sd04](http://www.dm-town.com/oneself/know04.html?link_id=sd04)

糖尿病の治療は、患者さんの生活の質と寿命を低下させる合併症が起こらないように予防し、たとえ合併症が起きても、それ以上悪化しないようにするためにとても大切です。



# 糖尿病は予防できるの？

予防できます！

糖尿病予防の基本は、**食事療法**と**運動療法**です。

また、**ストレスを溜め込まない**ことも大切です。



## 食事療法

バランスのとれた栄養を1日の必要量のカロリーでとることが大切！

- ・野菜からよく噛んで食べましょう
- ・腹八分目に！
- ・間食は時間を決めて食べ過ぎずに



## 運動療法

週に3日以上行いましょう！  
ジムに通わなくても日常生活で取り入れられることがあります！

- ・スーパーまで30分ほどなら歩きや自転車でいく
- ・30分間ジョギングする



# もし糖尿病になってしまったら、どうしたらいい？



大事なのは、**血糖値**を適切な値に保ち、糖尿病によって起こる合併症を未然に防ぐことです。

そのため大切なのは、**食事療法**と**運動療法**です。

上記に書いたことを行うことが大切です。

薬を処方されたからといって、**食事療法**と**運動療法**はやめないでください。どちらも続けていくことで効果が期待できます。

血糖値  
どれくらい？

何を食べたら  
いい？



糖尿病について気になる方！

ぜひ、相談会へ

おこしく下さい！！

# 薬局の待合室から

みどり薬局の待合室で実際にあった出来事を紹介するコーナーです。  
先月総合病院を退院したAさん。Bクリニックの処方せんをもってみどり薬局に今回初めて来局されました。

Aさん:「先月退院してね、これからはBクリニックに通院するよ。」

薬剤師:「お薬は1か月分ですね。お薬手帳はお持ちですか?」

Aさん:「はい。」

薬剤師:「確認させていただきますね……。」

ん?入院中に追加になった血液サラサラの薬が  
今日は処方されていないようですが、  
何か聞いていますか?

Aさん:「いや、薬は変わらないはずですけど……」

薬剤師:「では、Bクリニックに確認してみますね。」

～ 薬局からBクリニックに問い合わせ ～

薬剤師:「処方が出ていたようです。」

退院した時と同じ薬になるように作り直しますので  
少々お待ちください。」

今回はAさんがお薬手帳を持っていたため処方漏れに気づくことが  
出来ました。薬局では薬歴(薬局のカルテ)でお薬を管理していますが、  
他の薬局でもらった薬・入院中の薬・普段使っている市販薬等はお薬手帳で確認するのが一番スムーズです。

**薬局では薬歴とお薬手帳を組み合わせ、適切な処方かどうか・薬の飲み合わせ・使用方法・副作用などをチェックしています。**

病院に行く時・薬局に行く時・入院する時などにぜひお持ちください。



## 「電子お薬手帳」はじめました!

「お薬手帳は持ち歩かないけどスマホは持ち歩く」という方はいませんか?

みどり薬局は電子お薬手帳「ホッペ」に対応しています。  
無料で利用できます。興味のある方は使ってみてください。  
詳しくはスタッフまで!

アプリのダウンロードはこちら→



iPhoneの方



Androidの方