

みどり通信

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.com>

春 ですね～

暖かな日差しが増えてきました。冬に縮こまっていた体を元気に伸ばしてリフレッシュしましょう。この時期は、ぽかぽか陽気で気持ちよく、眠気が出やすいなんてことも…。
いえいえ私は眠れなくて、とお悩みのかたは、ぜひページを開いてみてくださいね。

今回のテーマは
睡眠です。
中を開いてね!



～ お知らせ ～

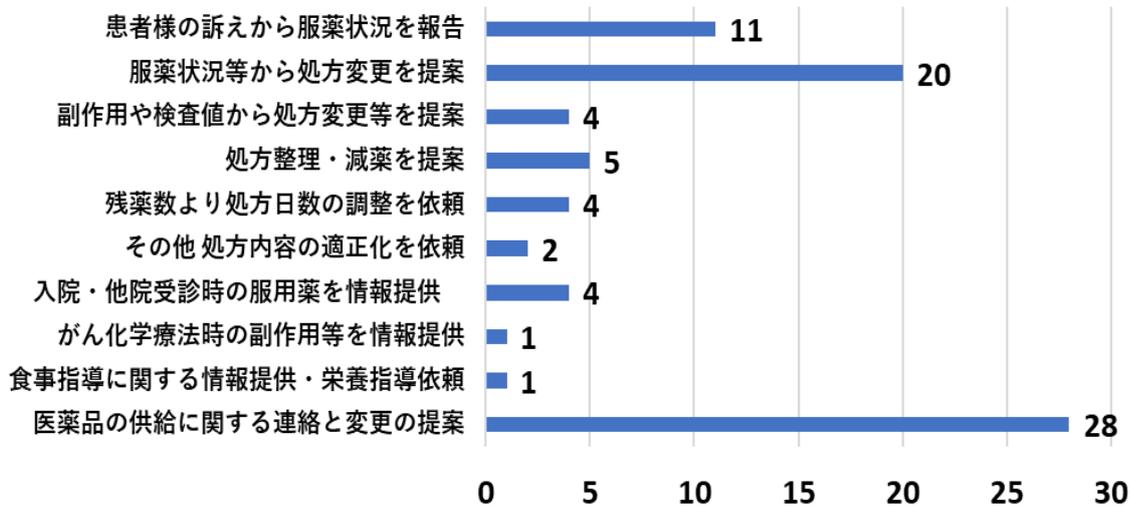
みどり薬局は、医師と連携しています！

みどり薬局では、患者様から、お薬の服用状況や体調変化（効果・副作用）、併用薬、検査値、残薬数などを確認し、さらに薬や治療に関して困っていること、不安に思っていることなどを聞き取り、患者様と相談の上、医師にその思いや改善点などを情報提供・提案することができます。

気になることや自分ではなかなか医師に伝えにくいことなど、お気軽に薬剤師に相談ください。医師と連携して治療をすすめます。

当薬局で1年間に医師に情報提供した回数 計 80回

(2021年3月～2022年2月 外来受診されている患者様の処方について)



なんでも
ご相談
ください!



* 医師（医療機関）だけでなく、訪問看護師・介護スタッフ・他の薬局等とも連携して皆様の治療と生活をサポートしています。



若いころはよく眠れたのに、最近は眠れない!!!
そんなことはありませんか？

年齢とともに睡眠は変化していきます！

年齢と共に体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。同様に睡眠にも変化が生まれます。

第1の変化：早寝早起きになる

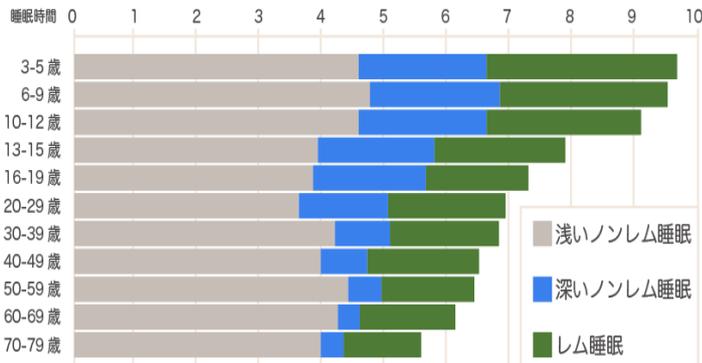
体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、**血圧・体温・ホルモン分泌**など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。

不眠の訴えが増えるのは60歳前後。その後、80歳以上になると3人に1人の割合で何らかの睡眠障害を抱えていることが多く、その中のひとつが**不眠**といわれています。



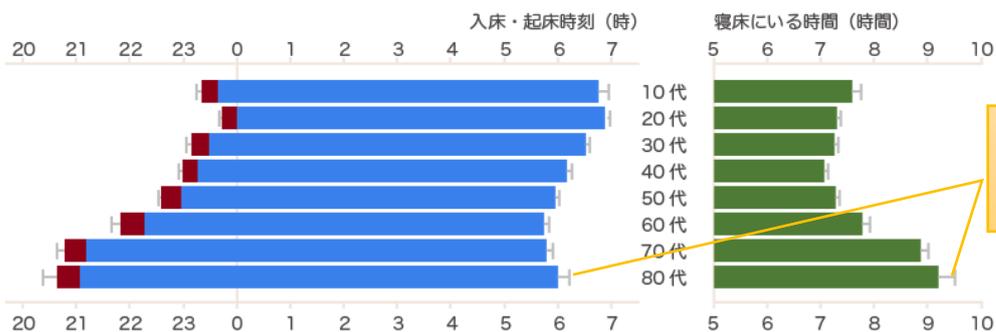
第2の変化：眠りが浅くなる

睡眠脳波を調べてみると、**深いノンレム睡眠**が減って相対的に浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。
(ノンレム睡眠：脳を休ませる睡眠)



第3の変化：眠れる時間が短くなる

年齢を重ねるごとに**実際に眠れる時間は短く**なります。一方で、寝床に入っている時間が長いことが分かっています。睡眠時間が短くなるのに寝床にいる時間が長くなる・・・結果として眠れぬままに寝床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。



80代では布団の中
にいる時間が
9時間以上！！

より良い睡眠のために

日常生活での対策 ～生活習慣をかえて生活にメリハリを！～



朝

- ★できるだけ同じ時間に起きるようにしましょう
- ★カーテンを開けるなどして、部屋を明るくしましょう
- ★朝ごはんもしっかり食べましょう



昼

- ★日中は日の当たる中で生活し、外で光を浴びましょう
- ★散歩や趣味の活動など生活にメリハリをつけましょう
- ★昼寝は 30 分から 1 時間以内で！



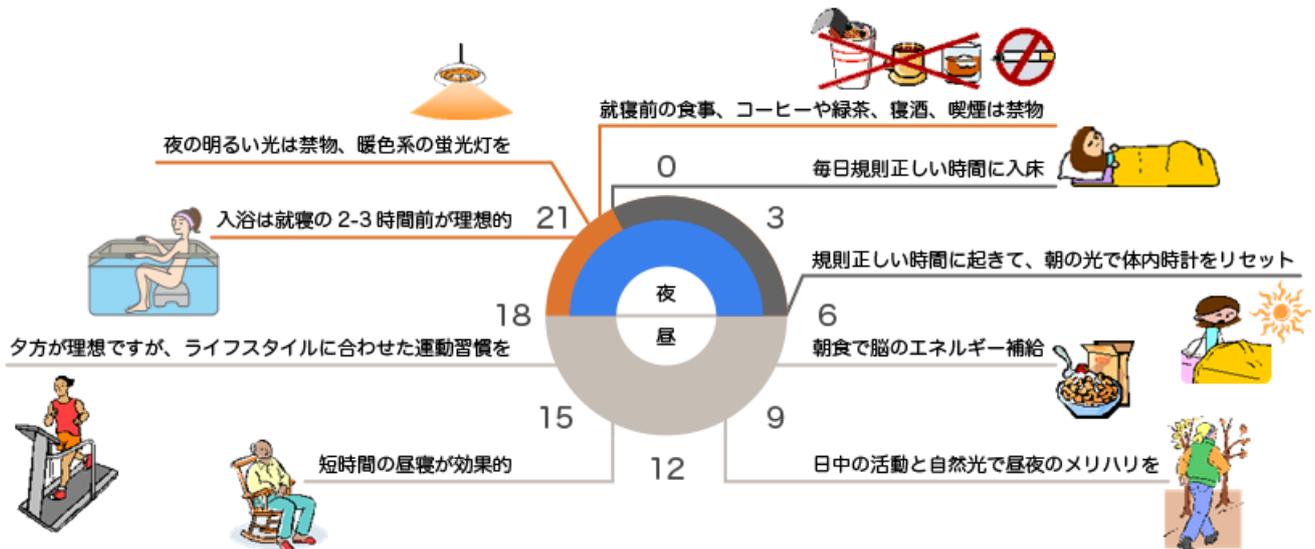
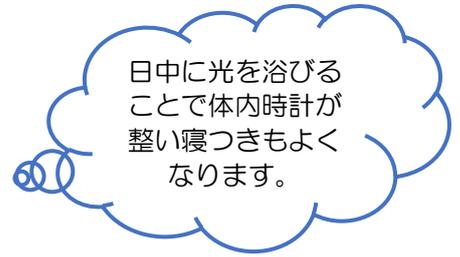
夕方

- ★濃いお茶やコーヒーなどカフェインを含むものは飲まない
- ★入浴は就寝の 2～3 時間前が理想的
- ★寝る前のスマホやテレビを控えましょう



夜

- ★スマホやテレビの光には脳を覚醒させる作用があるため、寝つきが悪くなる睡眠が浅くなるなどして睡眠の質を低下させます
- ★眠い時に寢床につく 眠くなるまで布団に入らない
眠れないのに我慢して無理に寢床にいると不眠が悪化することも
- ★ベッド、布団、枕、照明は自分にあったものを
室温は 20℃前後、湿度は 40～70%が良いとされています



「眠れない」でも 睡眠薬は怖いからお酒を飲む??



お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物です。寝酒をすると寝付きが良くなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。お酒をのむと深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。お酒は楽しむもの。眠れないからとお酒をのむことは避けましょう。

睡眠薬は不安や緊張・興奮を和らげて眠りに導いてくれます。生活習慣を見直すこと、お薬を適切に使うことでより良い睡眠を得ることができます。

眠れないことを 1 人で悩まず、相談してください。

お薬を飲むとき注意するとよいこともあります。
ご相談ください。

マイナンバーカードが保険証として使えます！

お気づきになったでしょうか？

3月、薬局の受付に新しい機械を1台設置しました。
これは最近ニュース等でも取り上げられている
「**オンライン資格確認システム**」の端末です。

通常、受付で保険証をお預かりし、記号番号などを
パソコンに手入力することでお薬代を計算し、自己
負担分（1割～3割負担）を皆様から頂いています。

マイナンバーカードを端末にかざすと、この作業を
自動的に行うことができ、正確・スムーズにお薬代
を計算することができます。



カードを置いて顔認証するだけの簡単操作
薬局スタッフが
カードを預かることはありません

また、保険証として使うだけでなく、**限度額認定証**としても使用でき、**特定健診の結果**や**他の病院で使用された薬**（処置薬や院内処方を含む）の情報も確認することができます。こういった情報を薬剤師が確認させていただき、**飲み合わせのチェック**や**健康管理のアドバイス**をさせていただければと思います。

引越や転職をしても、マイナンバーカード1枚あれば保険証として使うことができます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひ薬局の受付で機械にかざして、保険証代わりにご利用ください。

4月からお薬代が変わります



薬局で皆様にお支払いいただいているお薬代は、国が定める「調剤報酬」に基づいて計算されています。この4月に調剤報酬が見直されたため、お薬代も若干変更になります。

「いつもと同じ薬なのに金額が違う」と思われるかもしれませんが、国の基準に沿って計算しておりますのでご理解の程よろしくお願いたします。分からない点、気になる点などございましたらスタッフにお声がけください。