



## シリーズ 薬剤師がお答えします(第4回)

ずばり!! 薬剤師が「お薬手帳の使い方のコツを教えます」



### ① 飲んでいる薬以外の情報を記入する欄があるのをご存知ですか？

この欄に体に合わない薬や食べ物などを記入しておく、医療機関や薬局での問診時に正確に伝えられ、『お薬手帳をみて』の一言で済みます。

### ② 薬を減らせる可能性があることをご存知ですか？

ジェネリック医薬品の普及に伴い、名前は異なるのに実は同じ成分という薬があります。お薬手帳に最新の記載があれば、飲みあわせはもちろんですが、重複もわかり不必要な薬を飲まずにすみます。また、残った(余った)薬の数を記入しておけば、薬局や病院の窓口で 日数調整等を医師に伝え易くなり、これも『お薬手帳をみて』の一言で済みます。

### ③ 薬の情報は正確でないという意味がないことをご存知ですか？

例えば、白い・丸い・小さい血圧の薬と言われても薬の名前をピタリと当てることはほぼ困難です。ひとえに血圧の薬と言っても先発品・ジェネリック医薬品を含めると数十種類あり、効き方や強さはそれぞれ異なります。

**薬のことはすべてお薬手帳に任せましょう。**

### ④ いつも携帯しておくことに意味があることをご存知ですか？

受診時だけでなく、入院時、旅行時、災害時など、常に自身の健康データとして携帯しておくことが重要です。

**\*\*\* ①～④を使いこなすには下記の2点がポイント \*\*\***

\* お薬手帳は、病院ごとに何冊も作らず、1冊にまとめる。

\* お薬が変わってなくても、常に最新の情報を記載する。

詳しくは薬剤師にお気軽にお尋ねください。

なかなか便利だ～



## 乗り物酔いを防ぐポイント

- ① 睡眠をしっかりとり、体調を整える。
- ② 空腹を抱えたり、食べ過ぎ、飲み過ぎた状態での搭乗は避ける。
- ③ 酔いやすい人は市販の酔い止め薬を事前に服用する。  
乗車前30分～1時間前に服用するのが一般的。酔ってからでは効果が薄くなるので、市販薬についても薬剤師にご相談ください。
- ④ 搭乗中の読書、ゲーム機、携帯やパソコンの使用は避ける。
- ⑤ なるべく進行方向を向き、体をできるだけ安定させる。

## 行楽の秋を楽しみましょう



## かんたんミルク茶碗蒸し



【材料 2人分】

- 卵 ..... 1個
- 牛乳 ..... 180ml
- 薄口しょうゆ ..... 小さじ1
- きくらげ(乾) ..... 2g
- 手まりふ ..... 6個
- みつば ..... 4本
- かぼす皮 ..... 適量

具をしいたけや鶏肉・エビなどを入れるとごちそうになります。季節の野菜を使ったり、洋風にアレンジして味わってみてください。



【1人分】エネルギー117kcal・食塩0.71g



## 【作り方】

- ① 乾燥きくらげは戻して細切りにする。
  - ② みつばは3cmの長さに切る。
  - ③ ポウルに卵を入れて溶きほぐす。牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、薄口しょうゆを加える。
  - ④ 器にきくらげ、みつばの茎、手まりふを入れて③を等分に注ぎ1個ずつ蓋またはラップをする。
  - ⑤ フライパン(または鍋)に約2cmの高さまで水を入れ、④をいれ、蓋をして強火で2～3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、トロ火で7～8分蒸す。
  - ⑥ 蒸したてに、みつばの葉とかぼすの皮を飾る。
- ポイント:** 乾燥きくらげは、砂糖をひとつまみ入れたぬるま湯(30℃～人肌程)に15～30分浸すと早く戻ります。



- ⑥ 乗車座席に気を付ける。バスの場合はタイヤの上は避け前輪と後輪の間を選ぶ。車は助手席に乗る。
- ⑦ 精神的な部分も大きいので飴をなめる、音楽を聴く、眠ってしまうなども一定の効果がある。親が子供に「酔わないで」の一言はプレッシャーになります。

