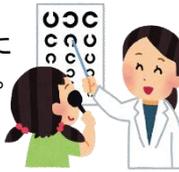


## 目は口ほどに物を言う…目をいたわりましょう 10月10日は「目の愛護デー」

脳に送られる情報の80%以上は目から入るとも言われています。もし、目の機能が低下してしまうと、日常生活への影響は想像以上に大きなものとなります。目の健康には日頃から十分注意をしましょう。

### 目の健康維持のためにイイ生活習慣



#### 1 目を休ませる

パソコンのモニターを見ながらの作業や読書、スマートフォン・ゲーム機などは1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませましょう。少しの間でもまぶたを閉じて光をさえぎったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのも良いでしょう。睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間はしっかり睡眠を取って目の疲れをとりましょう。

【仕事でパソコンを長時間使用する方のポイント】

- 画面から目を50～60cm離す
- 画面の高さを目線よりも下にする
- こまめに目薬をさして、目の炎症・濁きを抑える



#### 2 目にやさしい食事をとる

基本はバランスの良い食生活を心がけることが重要です。その他に、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかり取りましょう。

- アントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類
- ルテインを含むホウレン草やブロッコリーなどの緑黄色野菜
- 不飽和脂肪酸DHAを豊富に含む青魚やマグロ・かつおなど



#### 3 サングラスを着用する

紫外線を浴び続けると、白内障や黄斑変性症の発生リスクが高くなります。サングラスを着用して、目に入ってくる紫外線の量を減らしましょう。

#### 4 眼科検診を受ける

眼の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診をうけましょう。目に何か異常を感じたときや、症状がなかなか改善しないときは早めに眼科を受診しましょう。糖尿病の方は特に注意が必要です。目は毛細血管が集まる器官で、高血糖の状態が続くと網膜を損傷してしまいます。糖尿病の方は目の自覚症状が無くても定期的に眼科を受診しましょう。

### テーマ:初回アンケートって何のため?

薬局を初めてご利用の場合、アンケートをお願いしています。『病院でも書いたのに、またここでも書くのか!』とお思いの方もいらっしゃると思いますが、患者様が「いまから」飲む薬と、「これから先に」飲む薬が安全かどうかを薬剤師の視点で確認をするために行っております。ぜひご協力をお願い致します。それぞれの項目が何故必要かをご説明します。

#### 【氏名・生年月日・住所・年齢・電話番号】

製薬会社や厚生労働省からのお薬に関する新しい重大な情報が報告された際、いち早く服用中の患者様へご連絡します。そのため、保険証に記載されていない項目も含めご本人確認をさせて頂いています。

#### 【ジェネリック医薬品希望の有無】

医療費削減を目的として国が推進するジェネリック医薬品ですが、患者様ご自身の希望を確認させて頂きます。

#### 【体に合わない薬】

過去に体に合わなかったお薬は、今後服用した際にも不調を生じる可能性が高い為、同じ成分が含まれる薬がないかを確認します。

#### 【体質】

体質によって出やすい副作用等があります。

#### 【病歴・アレルギー・嗜好品】

お薬の中には、特定の食べ物にアレルギーがある方や、治療中の病気、嗜好品によって注意すべきものがあります。

#### 【危険作業(車の運転等)の有無】

高所作業や長時間運転など、危険作業を行う方には特に注意して頂きたいお薬があります。

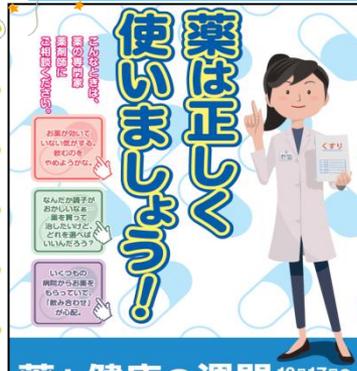
#### 【妊婦授乳の有無】

妊娠、授乳中の方のお薬の影響を検討します。



ちゃんと伝わる  
安心

### 10月17日～23日は「薬と健康の週間」



医薬品を正しく使用する事の大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを、1人でも多くの人に知ってもらうための週間です。

お薬が効いていないような気がする。飲むのをやめようかな。

何だか調子がおかしいなあ…薬を買って治したいけど、どれを選ばいいんだろう?

いくつかの病院からお薬をもらっていて、「飲み合わせ」が心配。

こんな時は、薬の専門家「薬剤師」にご相談下さい