



■感染予防には“手洗い”が重要です。

感染症は様々な病原体が原因となりますが、冬場に発生する頻度の高いものとして、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス感染症などがあります。これらの感染症は飛沫や接触によって広がりやすく、こまめな手洗いやうがい予防にはとても重要です。

手洗いの方法

何度も確認しておきましょう

(SARAYAより抜粋)



洗い残しはありませんか?



- ・洗い残しは手の平よりも手の甲側が多いので、意識して丁寧に洗いましょう。
- ・利き手に洗い残しが多いので、利き手をより入念に洗いましょう。
- ・手荒れ部分に入り込んだ汚れが残りやすく、普段の手肌の手入れも大切。

その他の注意

栄養バランスの良い食事をする
特に良質の蛋白質やビタミンA,Cを十分にとる

睡眠をたっぷり
睡眠不足は体の抵抗力が弱まる

過労を避ける
体調が悪い時はゆっくり休養を取る

部屋の湿度に気を配る
部屋の湿度が40%以下にならないようにする

インフルエンザの予防接種は早めに受けましょう

処方せんのダブルチェックという言葉をご存知でしょうか?

患者様への処方内容を医師の視点と薬剤師の視点の異なる二つの視点でチェックすることで、患者様を健康へ導くという機能です。これを処方監査といいます。

私たち薬剤師は、以下の2点を重点的に確認します。

- 形式的チェック:処方箋の法的ルール(氏名、発行年月日、保険等)
- 薬学的チェック:アレルギー等の体質、有効で安全な投与量、相互作用、使用上の注意等

その他に飲まれているすべての薬、嗜好品、サプリメントとの飲み合わせも確認します。そのため、患者様からお預かりしたお薬手帳や、過去に処方されたデータが大変参考になります。お薬手帳を提出していただく手間や、確認のためのお時間を頂くことがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。

私たちは、かかりつけ薬局をお持ちいただくようお勧めしています。

調剤薬局の管理栄養士メニュー

優しく素朴な味わい ひじきと大豆の炊き込みごはん

かんたん
おいしい
からだに良い



【1人分】エネルギー328kcal・食塩0.9g

4人分・米2合の場合

・米	2合
・ひじき(乾燥)	10g
・大豆(水煮)	120g
・人参	50g
・酒	小さじ2
・和風だしの素(顆粒)	小さじ2
・醤油	小さじ2
・みりん	小さじ2
・食塩	少々

【栄養士コメント】

ひじきは、カルシウムや鉄分が豊富に含まれていて、骨粗鬆症予防や貧血にも効果的です。大豆にはコレステロール低下に効果のあるレシチン、骨粗鬆症予防や更年期の不調を改善するといわれているイソフラボンなど、身体に嬉しい機能があります。旬の野菜やきのこなどを入っても美味しいいただけます。

《作り方》

- ①乾燥ひじきは、水にもどして水気を切る。
- ②人参は千切りにする。
- ③研いだお米を炊飯器に入れ、(A)の調味料を先に加え、目盛りまで水を足してよく混ぜる。
- ④③に大豆・ひじき・人参を加える。(混ぜずに乗せるだけでOK!)
- ⑤ご飯が炊けたら、全体をよく混ぜて完成♪