



薬剤師の活用法

調剤薬局でお薬をもらうとき、薬剤師に疑問点などをしっかり聞いておきましょう。
薬剤師に確認しておく8つのポイント(大人から子供まで)

vol.99 2020年3月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ：感染予防～正しい手洗いでしっかり予防～

新型コロナウイルス感染症が大きな社会問題となっています。高齢者や持病をお持ちの方が感染した場合は重篤になることもあり、しっかり予防することが重要です。

感染を予防するために注意すること

※アルコール消毒液を噴霧する場合も同様の手順でよく揉み込みます。

1 まずは、石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行いましょう！



♥石けんを使って手首まで30秒以上洗い、15秒以上水を流し続けてすすぐことが望ましい

2 咳などの症状がある方は「咳エチケット」

【マスクがないとき】

特に人が集まる
ところで行うことが
重要です

咳エチケット

感染症を他の方に移さないために、咳やくしゃみをする際、マスク・ティッシュ・ハンカチ・袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

「うつさないためのマスク、
うつらないための手洗い」

基本的な感染予防策

- ◆発熱などの症状がある人に近づかない
- ◆なるべく人混みに行かない
- ◆持病がある方などは、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。
- ◆手指をこまめに洗い、清潔に保つ
- ◆栄養バランスの良い食事と、適宜休養を取るなどして体調を整える。



咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。



お薬手帳を携帯しましょう

1. 薬を飲む、使うタイミングで気を付けることは？
・飲み薬は食前や食中でも良いか？
・とんぷく薬や座薬を使うタイミングは？
2. 食欲が無いとき、薬だけを飲んでも良いか？
3. 薬を飲み忘れた場合はどうしたら良いか？
4. 薬と混ぜてはいけない飲食物は何か？
5. シロップ剤と粉薬を混ぜても良いか？
6. 薬を飲む・使う順番はあるか？
7. 薬を凍らせても大丈夫か？
8. 以下に当てはまるときは相談しておきましょう

- ・ほかの薬を飲んでいる
- ・発疹・じんま疹が出たことがある
- ・薬の副作用を経験している



「おくすり手帳」には使用している薬やアレルギーの有無、副作用歴など大切な情報が書かれています。いつも携帯するようにしましょう！

引用：一般社団法人 くすりの適正使用協議会 「子供に薬をのませるコツ」改変

かんたん おいしい からだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー スキムミルク入り白玉団子



ポイント

【材料 2人分】

- ・白玉粉 30g
- ・スキムミルク 10g
- ・水 適量
- 【黒ごまソース】
- ・黒ねりごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・クコの実 お好みで

【作り方】【1人分】エネルギー 185kcal 塩分 0.2g

1. ボールに白玉粉を入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの硬さになるまで練る。スキムミルクを加えて練り合わせ、一口大にまとめる。
2. たっぷりの熱湯に①を入れ、浮いてきたら水で冷やし水気を切っておく。
3. 黒ねりごまと砂糖を混ぜ合わせ、お湯を少し加え、ソースを作る。
4. 器に団子を盛り、黒ごまソースときな粉をふりお好みでクコの実を添える。

スキムミルクを使ったスイーツです。スキムミルクは、牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を粉末状に乾燥させたものです。脂肪がほとんど含まれていないので、少ないエネルギーで牛乳と同様のたんぱく質やカルシウムを摂ることができます。白玉粉はもち米が原料で、滑らかな食感が特徴です。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局