



若水ハロー薬局も3年目を迎えました。そこで、もっと薬局や薬について情報をお届けするための機関紙を発行することに致しました。年4回の発行ですが、少しでも皆様のお役に立てばと思います。

記念すべき第一号は、お薬を飲んでいただく上で知っておいていただきたい『薬のいろは』です。

## 薬のいろは

### ☆☆☆ 薬の正しい服用時間を守りましょう。 ☆☆☆

食後とは⇒食後 30 分といいますが、飲み忘れないよう食後すぐでもかまいません。

食前とは⇒吸収をより良くしたい薬、吐き気止めの薬など、食前 30 分に飲みます。

食間とは⇒空腹時の胃を守る薬など、食後 2 時間くらいして胃に食べ物がなくなった頃に飲みます。

頓服とは⇒必要に応じて飲みます。

その他 ⇒下剤、眠剤など寝る前に飲む薬などがあります。

### ☆☆☆ 薬は水またはさ湯で飲みましょう。また、水なしで飲むのはやめましょう。 ☆☆☆

水なしで飲むと、薬が胃に入らず食道で止まり、潰瘍ができることがあります。

薬は胃に入り溶けてから効果が出るのです。

また、一部の薬を除いては麦茶で服用しても問題ないと言われています。

### ☆☆☆ 薬の飲み忘れに気づいたら…。 ☆☆☆

気づいたときにすぐ飲みますが、次に飲む時間が

近いときはやめておきます。

絶対に 2 回分まとめて飲んではいけません。

#### ～薬を飲み忘れた場合～

1日3回飲む薬

…次に薬を飲むまで4時間以上あける

1日2回飲む薬

…次に薬を飲むまで5時間以上あける

1日1回飲む薬

…次に薬を飲むまで8時間以上あける

### ☆☆☆ 薬の正しい保管 ☆☆☆

薬は湿気、光、高温で変質します。缶などの密封容器にいれ、日光の当たらない場所にしまします。

水剤、坐剤は冷蔵庫(冷凍庫はダメ)に保管しましょう。

### ☆☆☆ 薬の飲み合わせに気を付けましょう。 ☆☆☆

薬の中には、いっしょに飲むとお互いの効き目が弱くなったり、強くなったりすることがあります。2つ以上の病院や医師にかかっているときや、医師の薬とは別に市販の薬を飲むときは、いっしょに飲んでよいかどうか、医師、薬剤師に相談しましょう。

その際、お薬手帳を作り、見せていただくと非常に便利です。

#### 薬の保存期間の目安

- ① 薬局内で混合した粉薬や開封済みの湿布は1ヵ月。
- ② 軟膏つぼに入った軟膏剤は3ヶ月。
- ③ 使いかけの軟膏チューブは6ヶ月。
- ④ 坐薬やヒートシールに入った錠剤、カプセル剤は1年。
- ⑤ 調合した小児用シロップ剤は残ったら廃棄して下さい。

# 職員紹介

若水ハロー薬局のメンバーを、一言を添えて紹介します！



**薬剤師** 管理薬剤師をしております。東予市から勤務しておりますが、協立病院時代から通算すると20年以上になりますので、気持ちはまさに新居浜市民です。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

＜植木 勢津子＞

協立病院時代からだと通算12年目になります。ハロー薬局では、患者様の立場に立った指導を心掛けたいと思っています。宜しくお願いします。

＜塩出 真理子＞

開局当初から勤務し、皆様に勉強させていただきました。12月から松山に勤務となります。お世話になりました。

＜末光 一元＞

開局当初から働いています。女らしくなるための修業をそろそろ始めたいお年頃。宜しくお願いします。

＜上田 英理子＞

薬剤師になってまだ2年目ですが、少しずつ成長していきたいと思っています。気軽に声をかけてください。

＜沖上 朋美＞



**事務** 家族は妻と子供3名。生まれは福岡の炭鉱町。愛媛に生活し30年。医療生協で21年働き、現会社専務です。

＜高次 照彦＞

若水ハロー薬局の開局と同時に協立病院より移動してきました、事務の山之口です。宜しくお願い致します。

＜山之口 美智子＞

9月24日生まれ。天秤座。こう見えてもA型。一説には、既婚で子持ちという説もあるが、ぴちぴちの独身。

＜横田 佑子＞

ハローに勤めてはや1年。多くの患者様の顔と名前を覚えられるようがんばりますので宜しくお願いします。

＜高橋 聖子＞

初めての薬局勤務でわからない事ばかりですが、いろいろ学んでいきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

＜金子 利恵＞

## 松山にハロー薬局2号店

### 12月1日オープン

若水ハロー薬局が平成13年2月に開局してもうすぐ3年になります。この度えひめ保健企画として、念願の2号店「松山ハロー薬局」を松山市来住町の愛媛生協病院の門前に平成15年12月1日にオープンすることになりました。若水ハロー薬局同様、「全日本民医連」に加盟して、地域の皆様に信頼され、親しまれる薬局を目指していきたいと思っております。

勤務職員も、9月から若水ハロー薬局で研修し、準備が進んでおります。

愛媛生協病院は小児科もありお子様の受診が多くあります。それに対応するため子供用プレイルームや伝染病の予防のための隔離室もあります。郊外の薬局なので車も10台ほど止められるようにしています。その他若水ハロー薬局同様、調剤室内の機械類も自動化を計り患者様の待ち時間を少しでも少なくし、コンピュータを取り入れ、患者様の個人情報や薬についての最新の情報を確実につかみ、伝えられるように努力しております。

松山の皆さんにはぜひかかりつけ薬局としてご利用していただければと思います。もちろんこの医療機関の処方箋でも受け付けています。皆様のお越しをお待ちしております。

