

ひまわり薬局 だより

発行者 南ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

明けましておめでとうございます。

皆様にとって素晴らしい年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。昨年同様、皆様のお役に立てるよう、職員一同、一丸となってがんばります。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

2010年 正月 ひまわり薬局 役職員一同

新年明けましておめでとうございます。

今年一年、皆様にとりましては、素晴らしい良き年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

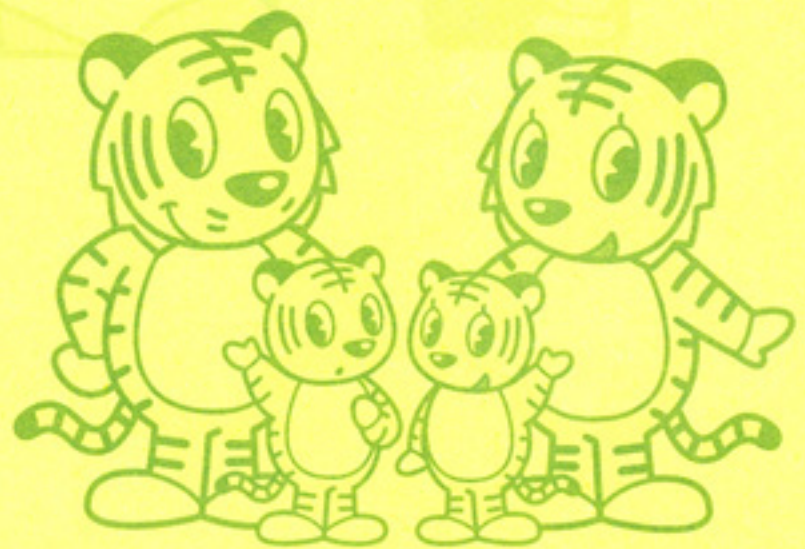
昨年は、アメリカではブッシュ大統領からオバマ大統領にチェンジし、日本では、自・公政

権から民主党連立政権に交代しました。酒田では、11月24日に「ひまわり薬局」・「なかまち薬局」が統合して「〔新〕ひまわり薬局」がオープンしました。

昨年はいろいろな変革の年でしたが、今年は、その成果を国民のみなさんや患者様のみなさんからチェックされる年であります。建物だけ新しく良くなったが、中身はさっぱり駄目だと言われたいよう頑張ります。

「ひまわり薬局」は皆様の「かかりつけ薬局」、「かかりつけ薬剤師」を目指し、皆様のお役に立てるよう、職員一同、一丸となって頑張っています。

本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



(新)ひまわり薬局 外観



プライバシーの保てる渡薬カウンター



ゆったりとした待合室

正しい薬の服用時間、守ってますか？

Q 食後30分とは食事の後ちょうど30分のこと？それとも30分以内のこと？
それから、食間って食事の間のこと？

A 食後30分は、食事の後30分後、といわれる事があるかもしれませんが、30分以内でもいいし、あまりこだわる必要はありません。どちらでも都合のよい時に飲んでもらって問題ありません。食間は、食事のおよそ2時間後のことをさします。もちろん、食事をしながら飲むわけではありません。

薬の服用時間には、主に、次のようなものがあります。

- 食前：食事のおよそ、30分前に飲みます。
- 食直前：食事の直前に飲みます。
- 食直後：食事のすぐ後に飲みます。
- 食後30分：食事のおよそ30分後〔または以内〕に飲みます。
- 食間：食事のおよそ、2時間後に飲みます。
- 就寝前：寝るおよそ、30分前に飲みます。

ただしあまり〔30分〕にこだわる必要はありません。正確に30分でないといけない訳ではありません。時間が多少ずれても、飲み忘れない事の方が大切です。

頓服薬っていつ飲むの？

鎮痛剤：頭痛、歯痛、偏頭痛、腹痛、けがの痛みなど、痛みがある時に飲みます。次に飲むときまで、5～6時間位、間をあけて下さい。鎮痛剤は、多くは解熱作用もあります。ただし、偏頭痛、腹痛の薬には、解熱作用はありません。

下剤：便秘の時に、寝る30分位前に飲みます。ただし、すぐに薬に頼るよりも、食べ物（繊維の多い野菜やくだもの）や、運動により、薬を飲まずに排便できるように心がけることも大事です。

睡眠剤：眠れないときに、寝る30分位前に飲みます。睡眠剤は、特に、医師の指示を守って飲んで下さい。

「最近の出来事」



事務主任
久松 郁

9月の誕生日。娘からの『もう〇歳、それなりに頑張って！』の手紙。もう：つて!?少なくとも私の周りは、ずっと年上の方でもかなりパワフル。そして私にとって、何より効く“栄養剤”となっている。大好きなパン作りを教えて下さる先生は、いつでも「うれしいね。おいしいね。」の連発で、たちまちお腹も心もイッパイに満たしてくれる。

疲れも溜まってきた頃、実家からの電話。「魚も野菜も、ちゃんと栄養のあるものけよ！」中学生の娘もちの、御年〇歳に向かって何だかな：と思いつつ、しみじみほぐれる。

またある時は単調な日常の隙間に、旅好きの友人がワクワクの異国の風を運んでくれる。

時には苦い事があっても、色々クスリを頂けるのは、ありがたいと思う。自分も誰かの「よく効くクスリ」になれてるといいなあ。