

かわらばん

2019年 7月号
ファルマ利用者委員会発

1995年7月から宮沢賢治生誕百年を迎えるにあたり「宮沢賢治の世界」展(朝日新聞社)が全国9会場でありました。(そのあいさつより)賢治は37年という短い生涯のうちに、詩や童話、演劇などの創作のほか、科学や自然、宗教への深い傾倒、農村での活動と、広く多彩な才能を燃焼させました。「銀河鉄道の夜」にみられる「みんなのほうとうのさいはひ」への願い、世界平和を追求する心は、きわめて今日的テーマであり、未来へのメッセージでもあります。…機会を作りその作品に触れてみませんか。

“ファルマの出前講座”を紹介します

みなさん、当社で行っている『出前講座』をご存じでしょうか？

皆様が主催する講座に、お薬については**薬剤師**が、制度等については**事務職員**が講師として出張する活動を行っています。

昨年は全18講座を開催し、全講座合わせて延べ500名の参加がありました。

参加いただいた方からは毎回好評を得ており、「ぜひまたお願いしたい！」

という声もたくさんいただいております。

過去の講座内容

- おくすりの飲み方・正しい服用方法
- サプリメント・健康食品について
- ジェネリック医薬品とは？
- くすりと食品の相互作用
- 骨粗しょう症とくすりのおはなし
などなど……



間違った飲み方をしていたようです。
飲み忘れの対処の仕方に気がつけます。



健康教室でも講座を行なっています
どなたでもお気軽にご参加ください

医者だけでなく、薬剤師にも相談できることを知り、安心した。また参加してお話をききたい。

サプリメントも薬だと思っていました。しっかりと教えて頂きありがとうございます。

申し込み方法 《3人以上の集まりでご利用いただけます》

- 出前講座を利用したい開催希望日の**1カ月前**までに申し込みをお願いします。会場の手配・当日の進行などの運営は皆様をお願いしております。
- 利用できる地域 **津軽地域全体** (弘前市、黒石市、五所川原市、つがる市、平川市、北・西・中・南津軽郡、青森市浪岡地区)
※営業目的などの場合はご利用いただけない場合があります。
- 講師料・講師旅費は**無料**です。 ※会場費やその他の経費は皆様方でご負担をお願いいたします。
- 申込用紙は当社ホームページからダウンロードできます。「地域とのかかわり」⇒「出張出前講座」⇒「申込み用紙」
◇お電話で申し込み 0172-37-6016 ◇FAXで申し込み 0172-39-6383

※お近くのファルマ各薬局窓口でも申し込みを受け付けておりますので、ご利用の際は相談ください。

当社ホームページ <http://www.pharmaizm.co.jp/>



はじめめとした蒸し暑い日が続きますね。からっと晴れた日が恋しい今日この頃ですが、みなさんは元気に過ごしていますでしょうか。

こんな時期に起こりやすいのが「**熱中症**」です。熱中症について知り、予防しましょう!!

気をつけよう! 熱中症

症状

軽

たちくらみ、きんにくつう筋肉痛、あせ汗がとまらない

中

めまい、ずつう頭痛、ひろうかん疲労感・きょだつかん虚脱感、は吐き気・おうと嘔吐

重

いしき意識がない、たいおん体温が高い、たかショック症状、しょうじょうおかしい言動・行動



予防ポイント

上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも**上手にエアコン**を使っていきましょう。

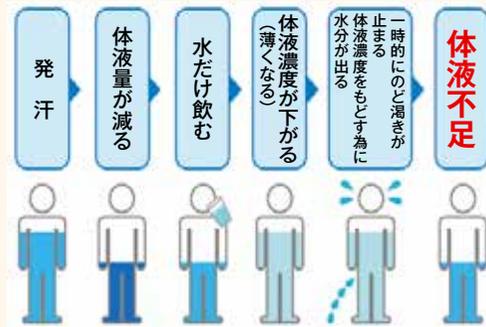


水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も摂りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分補給にはならず、逆に危険です。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分補給しましょう。寝る前も忘れずに!

脱水症

脱水症とは、体液が不足している状態です。熱中症の時は脱水症に注意しないといけません。その対策として水分補給は必須ですが、水分だけを補給するだけでは、塩分不足で血液のナトリウムが減ってしまい脱水症状が悪化する可能性、糖分が不足して低血糖症状が出る可能性、こういった危険性があります。



経口補水液

経口補水液は、水と電解質(塩分)の吸収を効率よく行うために作られています。



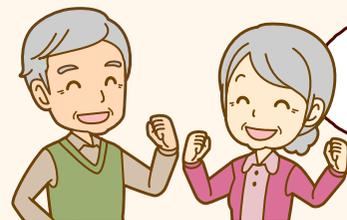
◆スポーツ飲料だと…
塩分が少ない
糖分は多い

吸収が悪く必要な塩分も十分に摂れない可能性がある

◆短時間で飲めなくても、ゆっくり水分や塩分、糖分が摂ればOK

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- ① 1回にたくさん飲む
- ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む



暑さに負けないよう食事や生活リズムに気をつけて元気に過ごそう!!

②: 正解

あなたの身近にかかりつけ薬局 **株式会社ファルマ**

- | | | | |
|---------------|-----------------|------|-----------------|
| 弘前調剤センター | TEL0172-37-6016 | 藤代薬局 | TEL0172-38-2727 |
| ファルマ浪岡薬局 | TEL0172-62-1288 | 黒石薬局 | TEL0172-53-6226 |
| ファルマ 一ツ谷薬局 | TEL0173-39-2277 | | |
| ファルマ弘前薬局 | TEL0172-28-8955 | | |
| 居宅介護支援事業所ファルマ | TEL0172-40-0119 | | |