

なぜ調剤にそんなに時間がかかるの？

処方せんをお預かりしてから薬のお渡しまでの時間を、なるべく短くしたいと思っています。しかし、どうしてもお待ちいただくには、薬を安全に使っていただくための理由があります。今回は薬をお手元にお届けするまでの流れを紹介します。

二重三重の確認作業を行います

患者さまから処方せんを受け取ると、まず薬剤師は処方せんの記載事項を見て、不備がないかを確認します。薬の種類は正しいか、用量は適正か、薬の飲み合わせは大丈夫かなどをチェックします。また受付時に、これまでに処方された薬の飲み残しがないか、今回処方する薬のジェネリック医薬品への変更を希望されるかどうか、体調の変化などをお尋ねします。そして、患者さまにお答えいただいたアンケートや持参されたおくすり手帳、患者さまごとに作成している薬の記録（薬歴）などと照らし合わせて、処方内容に問題がないかを確認します。この作業の過程で疑問が出ていた場合には、処方した医師に電話などで問い合わせます（疑義照会）。

次に飲み方を記入した袋（薬袋）を作成し、処方せんと合っているかどうかを確認します。

これらの作業を終えて、ようやく調剤に取りかかります。何種類もの薬が処方されていて飲み忘れや飲み間違いの心配がある方の場合、医師の指示のもと、1回服用分ずつまとめて分包することもあります（一包化）。嚥下障害などで錠剤をそのままの状態で服用できない方には、同じように医師の指示に基づいて、錠剤を粉碎したり、カプセル剤を開封して調剤することもあります。調剤にかかる時間は薬によって異なります。そのため、受付の順番と薬をお渡しする順番が前後することがあります。

調剤が済んだら薬を薬袋に入れますが、ここでもう一度、薬の包装に破れないか、異物が混入していないか、数量は間違っていないかなどを確認します。これで、薬をお渡しする準備が完了です。

薬を安全に使うための情報もお伝えします

薬をお渡しする際、薬剤師には最後の重要な仕事が残っています。薬の正しい使用法に関する情報を伝えることです（服薬指導）。薬を正しく使っていただくために、薬の服用時間、服用回数、保管方法、注意したい副作用や飲み合わせなどを説明します。

服薬指導というと、薬剤師からの一方的な説明のように聞こえますが、患者さまのお話を聞くことも含まれます。薬に関する疑問や気になることがあるときは、気軽に薬剤師にご相談ください。

薬の飲み方・使い方をきちんと守ることは、自分自身の体を守ること。薬剤師の服薬指導をよく聞いて、効果ある治療につなげましょう。



イラストレーション：フジモトマサル

読者プレゼント



火加減いらずの炊飯用土鍋

A
20名様

遠赤外線効果が高く、火加減なしでふっくらと炊き上がる炊飯用土鍋をプレゼント。二重蓋が圧力釜の機能を果たし、吹きこぼれを防ぎます。炊いたあとも木のおひつのように、ごはんがべとつかず、冷めてもおいしく食べられます。1年を通しておいしいごはんを召し上がれ。

かまどさん（2合炊き） 8,100円（税込）
長谷製陶 ☎0120-529-500

【応募方法】ハガキに①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 〇〇市）⑦薬局に期待すること、Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life1月号係

特許成分でにおいのエチケット

B
100名様



ニンニク料理などの食後のにおいをリフレッシュするサプリメント。食事のすぐ後に1袋飲むことでにおいの原因物質を吸着します。天然の柿渋エキスと茶カテキンを配合した、特許取得の一品。ポリフェノール（カテキン、カキシ）も同時に摂取できます。

調剤薬局が作ったサプリメント
爽氣（2箱セット）
1箱（5袋入り） 600円（税込）
アレバ健康プラザ ☎0120-73-1177

お知らせ

過去のLifeもご覧いただけます

Lifeの姉妹サイト「ゲンキとキレイ」でLifeのバックナンバーをご覗いただけます。

ゲンキとキレイ Class R <http://www.genkitokirei.com>
「ゲンキとキレイ」で検索→「今月のLife」→「Lifeバックナンバー」。
Web限定「ゲンキキレイ」や旬の健康情報も公開中です！
ぜひご覧ください。

次号予告 2月号は「花粉症対策」を特集します。
どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

ヘルスケア・プロショップ

締め切りは2月5日（当日消印有効）です。

*当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作成に活用させていただきます。ご応募いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはございません。



運動不足感じていませんか？

この時期はひざや腰が痛んだり、また肩のこりなども感じやすくなります。これは運動不足による筋力低下や柔軟性の低下が原因かもしれません。年末年始の忙しさや冬の寒さのせいで運動不足になってしまいませんか？ 室内で手軽に安全に行えるタオルを使った体操やストレッチで、体をリフレッシュしましょう。

体を知ろう！

柔軟性、バランスのセルフチェック

筋肉や関節は使わないでいるときが進む原因となることがあります。次の4つの動きで、体の現状をチェックしてみましょう。

結果の見方

- … すばらしい！ 現状維持を心がけましょう。
- … 合格点！ でも油断は禁物です。
- △… タオル体操で改善しましょう。



背中で指タッチ（肩の関節の柔軟性）

右手でタオルの端を持ち肩の上から背中に回し、左手でタオルをたぐり寄せていくます。指と指が触れたたらOK。触れない場合は右手を離して左手からタオルの端までの距離を確認しましょう。左右逆も同様に行います。

- | | |
|---------------|---|
| □指と指がタッチできる | ○ |
| □指と指の間が15cm未満 | ○ |
| □指と指の間が15cm以上 | △ |

長座つま先タッチ（腰から下の柔軟性）

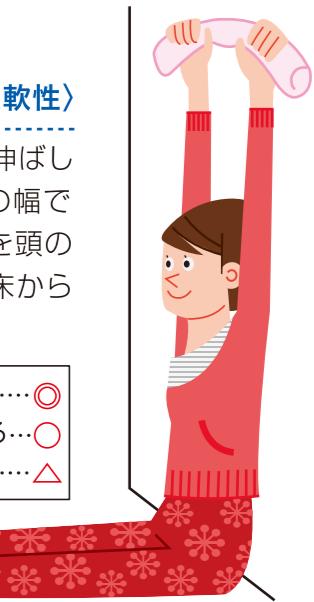
両脚を伸ばして座ります。タオルの両端を持ち、つま先に引っ掛けて上半身をゆっくり曲げながらタオルをたぐり寄せていくます。手とつま先の距離を確認します。

- | | |
|-----------------|---|
| □手がつま先につく | ○ |
| □手とつま先の間が15cm未満 | ○ |
| □手とつま先の間が15cm以上 | △ |

長座壁バンザイ（肩、腰、股関節の柔軟性）

壁にお尻と後頭部をつけて両脚を前に伸ばして座ります。タオルを体の前で肩幅ほどの幅で持ち、そのままの姿勢を保ちながら両手を頭の上に持ち上げます。体のどの部分も壁や床から浮かずに腕がまっすぐ上がるOKです。

- | | |
|------------------------|---|
| □肩届だが腕がまっすぐ上がる | ○ |
| □腰や背中が壁から離れる、または違和感がある | ○ |
| □ひざが浮いてしまう | △ |



タオルまたぎ

（股関節の柔軟性とバランス力）

体の前でタオルの両端を持ち、少しゆませます。右脚を上げてまたいたら、もう一度右脚でタオルを後ろにまたいで脚を元の位置に。左脚も同様に行います。片脚立ちになるため、転倒にご注意を。

- | | |
|--------------|---|
| □両脚、前後ともまたげる | ○ |
| □前またぎはできる | ○ |
| □この動作ができない | △ |

元気に動ける 体づくり

運動不足を感じている人の運動の入門編として、タオル体操は最適です。トレーニングのウォーミングアップにも活用できます。(目)…運動の目安



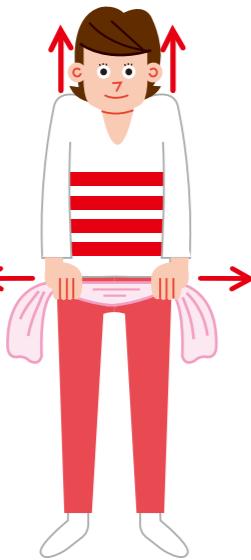
上半身 肩・背中を動かして元気に美しく!

肩の上下運動

(目)…上下10往復

肩のアップダウンで筋力を強く、肩まわりを動かしやすく。

足を腰幅程度に開いて立ち、腰のあたりで腰幅ほどの幅でタオルを持つ。両手でタオルを引っ張りながら、両肩を上げ下げする。肩を上げるときに息を吸い、下げるときに吐く。



首筋伸ばし

(目)…左右各10秒×2回

肩から首のストレッチで肩、首のこりを解消。

足を腰幅ほどに開いて立ち、タオルを背に回して腰のあたりで腰幅ほどの幅でタオルを持つ。右手でタオルを体の外側に引っ張りながら、首を右方向のやや前に倒す。反対側も同様に行う。



背中洗い運動

(目)…左右上下を入れ替えて各10回

肩の内側の筋肉を強くして、肩の動きをスムーズに。

足を腰幅ほどに開いて立ち、タオルを背に回して右手は頭の後ろ、左手は腰の後ろあたりでタオルをつかむ。背骨に沿うように上下にまっすぐタオルを動かす。上下の手を入れ替えて同様に行う。

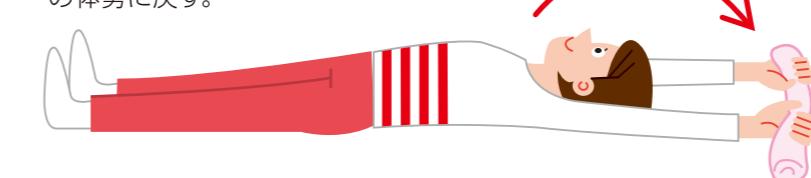


仰向けバンザイ

(目)…10回往復

肩の関節を大きく動かして肩こり解消&背伸びでリラックス。

仰向けに寝て、手の甲を上にして、腰のあたりで肩幅ほどの幅でタオルを持つ。息を吐きながら、ひじを伸ばしたまま腕をゆっくり頭上まで持っていき、息を吸いながら最初の体勢に戻す。



下半身

衰えやすい足腰のお手軽体操!

「体の衰えは足腰から」といわれます。それは下半身の筋肉が弱くなると、立ったり歩いたりがおっくうになります。運動量がさらに減って…という悪循環に陥るから。いつまでもしっかりと足腰を保ちましょう。

太もも後ろ伸ばし

(目)…左右各10秒×5回

下半身の柔軟性を高めて動きをスムーズにしましょう。

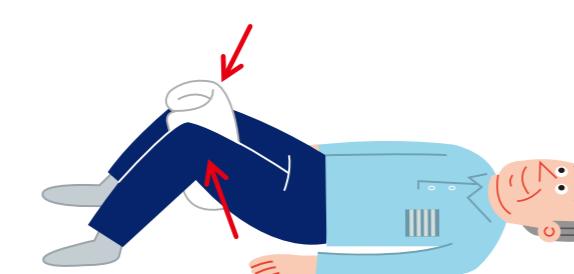


仰向けに寝て、右脚の太もものひざ裏付近に通したタオルを両手でつかむ。息を吐きながらタオルを引いて脚を上げ、気持ちのよいところで止めて10秒数えて脚を下ろす。左脚も同様に。

タオルつぶし

(目)…5秒×10回

股関節周辺の筋肉は歩行に重要な部分。太ももの内側を強くしましょう。



ひざを立てて仰向けに寝て、丸めたタオルを両ひざの間に入れる。息を吐きながらひざを閉じてタオルをつぶし、5秒キープする。息を吐きながらひざを緩めて最初の体勢に戻り、これを繰り返す。

骨盤ひねり

(目)…左右交互に10回ずつ

骨盤のゆがみを正して、腰まわりをすっきり。



ひざを直角くらいに曲げて床に座り、たたんだタオルを両ひざではさむ。仰向けになって、息を吐きながら腰から下をひねってひざを横に倒す。このとき肩は床から浮かさないように。息を吸いながらひざを戻し、反対側に同じように倒す。

太もも上げ運動

(目)…左右各5秒×10回

太ももの筋肉を鍛えて、下半身の持久力を高めましょう。



椅子に座ってタオルを腰幅ほどの幅で持つ。一方のひざ上にタオルをあて、タオルを下に軽く引きながらひざを上げる。その状態を5秒維持して、力を抜く。これを繰り返す。

タオル体操のポイント

1. 呼吸は止めずに行う

運動中は必ず呼吸を意識しましょう。力を込めた状態で息を止めると血圧の急上昇につながることも。「1、2、3…」と声に出して数を数えると呼吸を止めずに行えます。



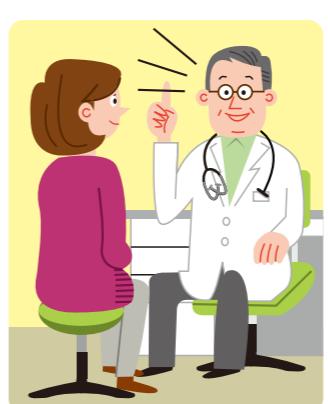
2. 持ちやすいタオルを使う

タオルは身近にあるものでOKです。タオルのサイズは、指が離れずに握れる程度の厚さや幅で、肩幅2つ分程度の長さがあれば十分です。



3. 無理のない範囲で

ひざや腰、肩などに痛みのある方は、運動を行う前に医師に相談して、実施できるかどうかを判断してください。また、無理はせずに、痛みや違和感があれば運動を中止しましょう。



ゲンキレシピ vol.66

○調理時間:10分 ○エネルギー:約160kcal
○塩分量:約1.0g(1人分)

栄養たっぷりの鮭で元気な1年を

鮭は良質なたんぱく源であるだけでなく、生活習慣病の予防に効果があるEPAとDHA、さらに抗酸化作用を持つアスタキサンチンを豊富に含んでいます。鮭の煮びたしは、煮汁で静かに煮るだけなので、魚の調理が苦手な方も作りやすい料理です。



材料(2人分)

- 生鮭切り身 2切れ
- 小松菜 1/4把
- ネギ 10cm
- 水 1/2カップ
- 塩 少々
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1

作り方

① 小松菜は洗って5cm長さ、ネギは小口切りにして水にさらす。

② 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら鮭を入れて弱火で5分煮る。

③ 火を止める少し前に切った小松菜を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。

④ 鮭は身がくずれないように器に入れ、煮汁をかけて小松菜を添え、水気をしぼったネギをのせる。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキレシピ <http://www.genkitorecipe.com/> 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

薬剤師の今月のおすすめ /

生活薬

vol.57

主食から健康食生活

もっちり麦

白米の25倍の食物繊維

厳選「もっちり麦」

100%使用

35g×12包 504円(税込)

吉岡製薬専用商品



麦ごはんを主食として食べる方が増えています。大麦には、食物繊維の中でも摂りにくい水溶性食物繊維がたっぷり。大麦を主食にすることで、不足しがちな食物繊維を毎日確実に一定量摂れるようになります。食物繊維は便通を改善したい方だけでなく、日々の生活習慣が気になる方や、お腹まわりが気になる方にも積極的な摂取をおすすめしたい栄養素です。健康的な食生活を続けるコツは、おいしく、無理なく食べられること。自分のライフスタイルや好みに合った食生活を考えましょう。

お問い合わせ

お近くのclass A 薬局または
永倉精麦株式会社 ☎ 0120-14-6161 まで