



# けんこう福袋



2021年  
3月  
第24号

Warm Pharmacy  
**LUCKY BAG**  
ぬくもりの薬局  
ラッキーバッグ株式会社  
〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32  
TEL. 0233-29-8177

今月の  
テーマ

## お薬手帳を活用しよう



### お薬手帳って？

いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『お薬手帳』を見せるだけで、あなたのお薬のことをわかってもらえます。その他にも、

- 旅行する時 ● 薬局で薬を購入する時
  - 転居して、新しい医療機関を受診する時
  - 休日診療所や救急病院を受診する時 ● 災害にあった時
- こんな時にも役にたつのが『お薬手帳』です。

### お薬手帳を活用していますか？

#### ①医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう

- ・薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。

#### ②言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう

体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。

#### ③一般用医薬品(OTC医薬品、大衆薬)・健康食品も記録しましょう

思いがけない、よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。

#### ④いつも携帯・いつも同じ場所に保管しましょう

旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。

ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

#### ⑤一冊にまとめましょう

飲んでいてすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。 上花沢薬局(薬剤師) 木川 宏効



## ドクターアドバイス



### みみはなのどさいとうクリニック

院長 齊藤 史明 先生

山形県米沢市東三丁目 4-36 (耳鼻咽喉科)

### ◆あなたのいびきは大丈夫？◆

いびきは周囲に迷惑なだけということもありますが、いびきだけではなく、睡眠中に何度も呼吸が止まる状態(無呼吸と呼びます)が繰り返される病気を睡眠時無呼吸症候群と呼びます。

※「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。



日中の眠気や起床時の頭痛などが生じ、症状が悪化しますと、睡眠中に体内の酸素量が不足することで全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病態を引き起こしやすくなることも分かっています。

無呼吸の原因は扁桃腺の肥大や鼻閉、肥満などで上気道が狭くなり起きる閉塞性無呼吸と中枢性無呼吸の二つに分けられます。

いびきでお困りの方、鼻の中や上気道に病変がないか、無呼吸がないか調べてみませんか？当院では機器をつけて眠るだけの簡易検査機器の貸し出しを行っております。ご相談ください。



## けんこう レシピ vol.12

## ジンジャーきなこ甘酒

所要時間：10分

栄養価：154kcal

塩分：0.2g(食塩相当量)

©K.Ohashi



### 材料(2人分)

- ・甘酒 …300g  
(市販の缶入り甘酒で190g)
- ・きなこ…大さじ2
- ・生姜 …2g程度《すりおろし》

\*きなこや生姜はお好みで量を調節してください

### つくりかた

1. カップに甘酒を入れ、電子レンジであたためる。
2. きなこと生姜を入れて、よく混ぜたら完成!

冷たいままでも大丈夫ですが、あたためるとより美味しくいただけます。

生姜を使った手軽に作れるドリンクで  
体をあたためましょう

