

# たんぽぽ通信

Vol.31 2012年2月10日発行 たんぽぽ薬局 鷺宮店

## 「お薬手帳をお持ちですか？」

と、薬局で聞かれても、お薬手帳が何なのか分からなくて作らなかった・・・そんな方もいらっしゃるかもしれません。

### ●飲み合わせのチェックに

複数の病院にかかっていると、同じような薬が出される事があ  
ります。例えば歯科で化膿止めや痛み止めが処方され、さらに風邪で内科を受  
診した時などです。その際に、医師にお薬手帳を見せると、薬の重複をスムー  
ズに防ぐことができます。

飲み薬だけではなく、目薬や湿布などでも相互作用はありますので忘れず記  
録をつけてください。また、市販薬の購入時にも手帳に書き込んでおくと良い  
でしょう。市販の薬でも飲み合わせがあり、効果を弱める事があります。

### ●副作用、アレルギーのチェックに

お薬手帳の一番初めのページを開いてみてください。過去の副作用やアレル  
ギーの記録を記入する欄があります。そこに副作用がでた薬の名前やその時の  
症状を書き込んでおきましょう。医療機関を受診する際には、忘れずに手帳を  
携帯し、医師・薬剤師に見せましょう。

### ●症状、体調の変化のチェックに

副作用と判断しづらいようなちょっとした事、例えば「薬を飲み始めて喉が渴  
く気がする」「眠たくなった」等書き込んでおくと次回受診時に役立つでしょ  
う。

また、先の大震災のような有事の際に応援の医師、薬剤師に正確な情報が伝  
わるお薬手帳は非常に有用でした。転ばぬ先の杖、お薬手帳作ってみませんか？



薬局からのお話 第31話



## 手洗いとうがい

「手洗い」はインフルエンザの有効な予防法です。正しい手洗いの習慣を身  
につけましょう。

### 手洗いの手順

- ① 流水でよく手を濡らした後、石鹸を付け、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。
- ⑦ 十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。



### うがいの効果

うがいは、口腔やのどを洗浄して、細菌やちり・ほこりな  
どを粘液と一緒に除きます。他にも、喉の刺激になるので、  
粘液の分泌や血行を盛んにして喉の潤いを保ち、線毛運動  
(外に異物を追い出す働き)を活発にします。

水うがいだけでも風邪の発症を40%減らすと実証されていますが、うがい薬を  
用いた場合には、殺菌力や化学的洗浄効果によって、口腔を通じて体に侵入し  
てくる細菌やウイルスに対して効果を発揮します。



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局に  
ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

