

つぼみつうしん



第11号

平成24年 春



〒869-1108
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7
Tel 096-201-8660
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

つぼみ調剤薬局も皆様にご利用していただきながら、今年、早5年目を迎えることができました。

薬剤師による十分なおくすりの説明はできていますでしょうか？
待ち時間やスタッフの対応には問題はありますか？
お困りのこと、ご不満やお話したいこと、何でもお話しください。
つぼみ調剤薬局は地域のみなさまに育まれている薬局です。



私たちが住みなれた街で、
ずっと心地よく暮らしていけるよう、
いろいろな職種の方と連携をとりながら
つぼみ調剤薬局はこれからも
地域の皆様と歩んでいきたいと思ひます。

脳梗塞の前兆を見逃すな！



脳梗塞は脳の血管が詰まって発症し、
体のマヒや言葉、視覚障害を
起こします。
注意したいのは汗をかかない季節でも
エアコンなどで乾燥した室内にいと
脱水が進む事です。

脳梗塞の危険信号

- 顔や手足など体の左右どちらかがしびれる、力が入らない
- ろれつがまわらない、言葉が出てこない、話を理解できない
- 片目が見えない、見えにくい。2重に見える

上手な水分補給で血液さらさらに！

- 喉の渇きを我慢しない
- 喉が渇く前にこまめに水分補給
(一度に吸収される量はコップ1杯程度、体全体に浸透するのは20分くらいかかる)
- 寝る前と起床時はコップ1杯の水を
(寝ている間は発汗で脱水が進む)
- 冷水の一気に飲みは避ける
(血管が収縮する)
- 汗をたくさんかいたときは水よりスポーツドリンクを
- **1日の水の摂取量の目安は2リットル！！**



よくあるご質問

お茶でもいい？



利尿作用がある緑茶・ウーロン茶は
おすすめではありません。
麦茶やほうじ茶がベター

コーヒーや紅茶は？

利尿作用があるので嗜好程度の量で



お酒は??

利尿作用がかなりあります。
アルコールを飲んだら水も飲むように
したほうがいいでしょう



おくすりは指示通りのみましよう

体調がよくなったり、のんでものまなくても変わらないような
気がする時、また、薬の相互作用を心配してのまないなど
自己判断で指示どおり服用されていないケースをまれに
見かけます。

お薬はお医者さんがベストな状態になるよう処方
された、オーダーメイドです。

特に生活習慣病は知らないうちに進行することも少なく
ありません。



お薬に関するご質問や悩みなど、つぼみ調剤薬局で
ご相談下さい。

健康管理のお手伝い、それが医療機関の仕事ですが
主役は患者さんご自身です。

つぼみ調剤薬局からのお知らせ

4月より、保険の計算の仕方が一部変わります。
同じようにお薬の値段も少しですが変わります。

**市場に合わせた価格になるよう、厚生労働省が2年に
1回見直しを行います。**

負担金の大きな変化はないと思いますが、ご不明の
点はお尋ねください。

