



特定保健用食品に許可されている食品のパッケージには上のような許可マークが表示されています。(通称 特保 "トクホ"マーク)。

『特定保健用食品』とは、体調を整える働きのある成分で、保健の効果を 医学的、栄養学的に証明し、保健の用途・効果の表示を"厚生大臣が許可し た食品"のことなのです。『特定保健用食品』は通常の食品と薬との間にあ るようなイメージを持たれがちですが、あくまでも体調調節機能を高めた食 品です。『特定保健用食品』は平成16年1月30日現在で412品目あり ます。



これらの表示は、確かな品質を保証し、消費者が必要な商品を選ぶための 目印となるのです。

商品例

- ・血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品 ・おなかの調子を整える食品
- ・コレステロールが高めの方の食品
- ・血圧が高めの方の食品
- ・ミネラルの吸収を助ける食品
- ・血糖値が高めの方の食品
- ・歯を丈夫で健康にする食品

エコナクッキングオイル(花王) ビヒダスプレーンヨーグルト ブルガリアヨーグルト コレスケア(大正製薬) アミールS(カルピス) 鉄骨飲料(サントリー) 蕃爽麗茶ヤクルト)健茶王(カルピス) キシリトールガム(ロッテ)

これらはほんの例ですが、店頭やテレビのCMなどで 目にすることが増えてきています。

しかし、健康な体を作るのは食事からです。これらの 食品に頼りすぎることなく、バランスのとれた食事を取 るように気を付けましょう。

なお、病気の方・治療中の方は医師または薬剤師にご 相談下さい。





簡単にいうと、寝たきりの方や諸事情で病・医院への通院が難しい方などに対して、自 宅にて病院で入院しているような治療を行うことを言います。

この在宅医療を行う上で、主治医とともに看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士や 薬剤師などの医療スタッフと在宅介護支援センタースタッフなどの連携が必要不可欠に なってきます。こうした人たちが一つのチームを作り、それぞれの患者さんをサポート していくことになります。



主治医の先生の指示により、患者さんの同意を得て患者さん宅を訪問します。そして、 お薬を届けるとともに、患者さんが安全に薬が服用できているかを確認したり、お薬に ついて必要なアドバイスや相談に応じたりします。こうしたことで、副作用の早期発見 や防止、併用薬や健康食品などとの相互作用の発生防止に努めます。これらの訪問で得 られた結果については、毎回、主治医の先生に必要な情報として提供します。 地域に密着する「かかりつけ薬局」の"かかりつけ薬剤師"として患者さんの薬物療法 を含めた生活環境のことなど、広く相談にのることで、地域医療に貢献しています。



私たちひむグループでは、これま でもいくつかの店舗で在宅医療に 携わってきました。これからさら に、それを進めていくため、IVH 製材(中心静脈用高カロリー輸 液)や抗ガン剤の注射を調剤する ための部屋(無菌室)の設置を計 画しています。

 ⅣH製剤(中心静脈用高カロリー輸)
液)とは
ⅣH製剤とは、腸の病気や進行したガンなどで口から栄養がとれないときに 鎖骨の下の静脈から心臓の近くまで
管を入れます。そしてその菅から、必要な栄養素を注射剤として投与し、
栄養状態を維持することを可能にした輸液製剤のことを言います。



私たちはいろいろな国の方に安心してお薬を飲んでいただくため日々努力して います。

まずは、英語での応対ができるといいなぁ・・・と思ってよく使う言葉を英語にして みました。 もしお困りの方がいらっしゃったら、ご相談下さい。

『大人用の問診票	a Adult Patier	nt Informatic	on Sheet	『受付』	Receptionist		
協力ください。	にお使い頂くために、 for our records, so that w		最をお作りしています。 翁	_	度局は初めてですか。		
	t side-effects. Thank ye			Is this	your first visit to this pha	rmacy?	
名 First Name			女性の方へ For Women Only	15 1115	your mist visit to this pha	initiacy.	
生 Last Name	t r		妊娠中 Pregnant (months)	□ この問	問診票に必要なことを記	入してください。	
	/女 ale/Female		授乳中 Nursing なし	Please	fill this information shee	t for our records.	
Date of Birth 注所 Iome Address			N/A	□ 健康的	≼険証をお持ちですか。		
電話番語 'hone Number				Do you	have your health insura	nce card?	
	いで病歴についてお尋れ				健康保険証をお持ち	でないと、自費診療にな	こ ります。
. Please indicate you 胃弱 □ Weak stomach	r symptoms and clinical 便秘 □ Constipation	history 下痢 □ Diarrhea	かぶれやすい □ Easy to get rash		If you do not have your he all by your self.	ealth insurance card, then	you will have to pay
喘息、 □ Asthma その他 □ Others (前立腺肥大症 □ Proatatomegaly	緑内障 □ Glaucoma	糖尿病 □ Diabetes)				(10 II)
	記・病院におかかりです attending any other hospi			[010	All and a second second	by Ryouke
17775	177777777	77777	*****	20220	****	1333333333	33337
			57	~//\	ーブを	使って	•
のラテン語				(八-	・ブ液の作り	方
	が溜まっている 、タイムはいか	-			an 1997	∖ーブを入れる ≿熱湯を注ぐ	
	タオル		20		/ フタをし / できあた	って15~20兌 がり!	分蒸らす
	ハーブの		入 ハーブは	t	–	労の時 ズマリー、タイ シュしたい時	イムなど
4 in	3	Carlor Carlo	ア スーパ 売ってる		ミン	ッコ したい ト、レモングラ きは適当にお湯	
フェイス	エステ	フット	バス			こ は 旭 当 に の 汤	



睡眠障害とは、眠れない・寝ていても目が覚めるなど、長期に渡って眠りが妨げられ、日常生活に困 難が生じたりする病気のことをいいます。日本人の5人に1人が睡眠障害だといわれています。

寝付きをよくするには 睡眠前に体温を上げることにより、眠気が出 てきます。おすすめする方法がいくつかあり ますので、自分にあったものを見つけてくだ さい。

軽めの運動をする

入浴をする(寝る3時間前。38度で20 ~30分)

足浴をする(足だけお湯につける40度、 15分がおすすめ)

ハーブティーを飲む (ジンジャー、カモ ミール、ローズペタル等。寝る30分前)

熟睡するには 寝酒をしない 深い眠りを誘うようにする

深い眠りをとる方法は浅い眠りを出来るだけ避け ることです。それには、夜中に目が覚めたら無理 に眠ろうとはせず布団から出て、本当に眠たくな るまで絶対に布団に入らないようにする。そして 翌日、たとえ眠くなったとしても絶対に昼寝をし ないこと。すると再び布団にはいるときには深い 眠りにつけるのです。



初めは睡眠時間が短くなってしまうので、寝不足のように感じるかも知れませんが、続ける ことで体が慣れ次第にまとまった睡眠が得られるようになります。ただし無理は禁物です。





今年2月に開局したひむか 薬局延岡店はグループ内で最 も北にある薬局です。

薬局の待合室は、吹き抜け となっていて窓も大きいため 開放感があります。

営業日についてですが、土曜日は休みとなっております が、平日は午後7時30分、日曜日は午後5時まで開いて います。また、祝日も営業しておりますので平日は仕事等 で忙しい人を含めより多くの方々に貢献できればと思って おります。

ひむか薬局延岡店 延岡市安賀多町3丁目3-1

0 9 8 2 (2 3) 9 0 1 0 電話 FAX 0982(23)9020

編集:ひむかグループ 介護チーム

介護に関するご相談も承っております。 地域の介護支援センターとも連携して おりますので、いつでも気軽にご相談 ください。



~ 詳しくは担当 大坪・河野まで~ 0985 - 83 - 2262 ひむか薬局生協病院前店

ひむか薬局延岡店