

健康のツボ

2008年 夏号

No.38 2008年7月1日発行

(有)福岡保健企画

●発行責任者/辛川 俊明

●発行/千鳥橋薬局 TEL 092-651-8086

〒812-0044 福岡県福岡市博多区千代5-14-20



～専務のこと～ ●●●

人生の目的は「お金持ち」になることではなく「しあわせ持ち」になること、と弊社の専務があるとき申しました。①金融資産(ファイナンシャル・アセット)、②健康(フィットネス)、③家族(ファミリー)、④友だち(フレンド)、⑤楽しみ・趣味(ファン)、⑥社会貢献(フィランソロジー)、それぞれの英語の頭文字「F」を「富」と読み替えて、この六つの富をバランスよく持つことが皆さんを幸せにする。これらを「人生の富のポートフォリオ」と考え、若いうちからバランスよく「投資」していこうと、元気よく職員を励ましていました。

幸せな老後を夢見る者としては、「金融資産」は極めて心細く、「健康」がその次に気がかりです。節約の精神を養おうとか、メタボ対策に食前のトコロテンなどと口走るのを聴いて、「いやー、使った分は稼げばいいんですよ」「少し太っているほうが長生きしますよ」と、最近では元気よく私を慰めています。

福岡保健企画 代表取締役 今富 浄子



薬剤師が作ったくすりあります = 薬局製剤 =



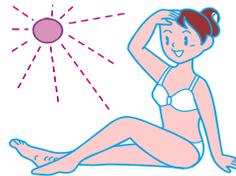
薬局製剤とはどんな薬？

- ◆厚生労働省が指定する薬局製造業許可をとった施設（薬局）でのみ製造が認められた薬
- ◆医師の処方せんがなくても薬剤師の判断で調合販売できる薬
- ◆ちょっとした病気や症状に対処するために厚生労働省によって選定された医薬品
- ◆薬剤師の三大業務（調剤・販売・製造）としてして認められた製造による薬
- ◆薬剤師が作る手作りの医薬品
- ◆メーカー品とはひと味違う薬局独自の薬

シミ・シワだけじゃない！紫外線は罪な奴



千鳥橋薬局で作っている薬局製剤



効能・効果

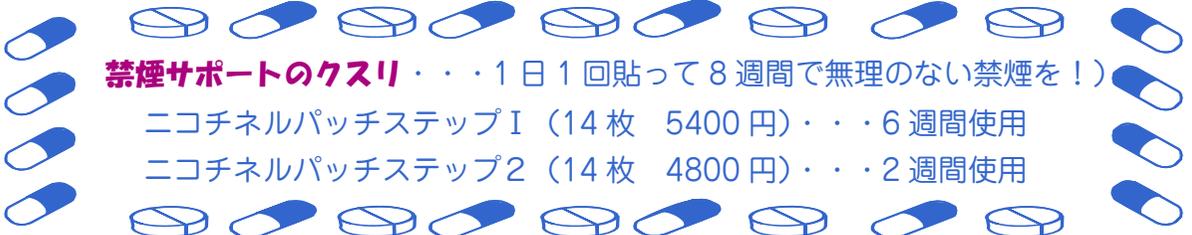
□内炎 □角炎 肌荒れ 湿疹 かぶれ
肉体疲労時 妊娠授乳期 病中病後

成分

- ・皮膚や粘膜を正常に保つ働きをする酪酸リポフラビン（医療用では高コレステロールの治療に使われている）
- ・新陳代謝を円滑にするのに欠かせない塩酸ピリドキシン
- ・皮膚を正常に保つ働きをするパントテン酸カルシウム
- ・皮膚の荒れやイボに効果のあるヨクイニン



（製造した薬は、決められた試験に合格していますので安心して服用してください）
（これからも皆さんの常備薬としていろいろ製造する予定です）


禁煙サポートのクスリ・・・1日1回貼って8週間で無理のない禁煙を！
 ニコチネルパッチステップ1（14枚 5400円）・・・6週間使用
 ニコチネルパッチステップ2（14枚 4800円）・・・2週間使用



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

気温が高く、湿度が多い夏場の食中毒は一年中でもっとも多く発生します。家庭で食中毒を起こさないような対策を日頃から実施して、家族を細菌やウイルスから守りましょう！

食中毒予防の三原則は「付けない」「増やさない」「やっつける」です。6つのポイントはこの三原則から成っており宇宙食から生まれた衛生管理です。家庭でできるポイントを参考にしてこの夏を快適に過ごしましょう！
薬局にある食中毒予防製品も紹介します。



あらいぐまだよ



ポイント1：食品の購入

- ◆新鮮な食材を、期限を確認して購入すること
- ◆肉や魚などの水分がもれないようにビニール袋に入れる。



ポイント2：家庭での保存

- ◆買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ◆卵はパックのまま冷蔵庫に入れる（サルモネラ菌予防）



ポイント3：下準備

- ◆生鮮食品を扱う前後には手を洗う
- ◆調理器具は使用する度によく洗い、消毒剤などを使う
- ◆冷凍食品は室温解凍はしない



ポイント4：調理

- ◆手をよく洗う
- ◆加熱は十分におこなう（目安は中心部75度で1分間以上）



ポイント5：食事

- ◆食卓に着く前に手を洗う
- ◆温かい料理は65度以上、冷やして食べる料理は10度以下に保つ
- ◆長く室内に置かない（O-157は室温でも15～20分で2倍に増える）



ポイント6：残った食品

- ◆残ったら浅い清潔な容器や皿で保存する
- ◆再加熱は十分に行う（目安は75度以上・汁物は沸騰）



薬局にある食中毒予防製品

*パブロンハンドジェル（エタノール・手指すり込み式）	840円
*クリーンアルコールA（エタノール 食品・冷蔵庫の除菌）	1050円
*ユーカリ抗菌スプレー（天然ハーブの力で安心・食器にも）	1350円
*ミルトン（次亜塩素酸ナトリウム・ノロウイルスにも有効）	1050円





前列右から、兵藤薬剤師 扇薬剤師
 藤原薬剤師
 後列右から下村薬剤師 川村薬剤師
 加未薬剤師 塚本事務員

ごあいさつ

塚本事務員

完全なる新人で、日々学習の毎日です。自分のたどたどしい業務で、周りの事務員、薬剤師の皆様には大変なご迷惑をおかけしております。少しでも早く一人前の事務員になれるように日々の努力を欠かさず行っていきます。そして、この入局した千鳥橋薬局を通してかかられている患者様はもちろんのこと、地域の皆様のために何か自分の出来ることでお役立てができるようにもなりたいと思っています。

川村薬剤師

はじめまして。千鳥橋薬局で働き始めて、3ヶ月が経ちました。まだまだ仕事に慣れることで精一杯ですが、早く先輩方のような薬剤師になれるように頑張っています。今年の新人薬剤師は6人と多く（男女比＝1：5）、出身地も様々ですが、みんなで仲良く働いています。至らぬ点が多いとは思いますが、よろしくお願ひします。

すこやか講座

～千鳥橋薬局にて

6月4日(水)、千鳥橋薬局にて第15回すこやか講座を「口腔ケアについて」というテーマで開催しました。口の中の乾燥や口内炎、口臭などの悩みを持っている方など多くの方に集まっていただきました。メーカーの方に、病気と口腔乾燥の関係を通して、口腔ケアの重要性を話していただいた後、口腔ケア用品の説明があり、参加された皆さんに実際にその商品を使って口腔ケアを体験していただきました。質問も飛び交い、皆さん真剣に参加してくださいました。また、参加していただいた介護施設の職員の方の、今後の口腔ケアのお役に立てればうれしく思います。

