

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

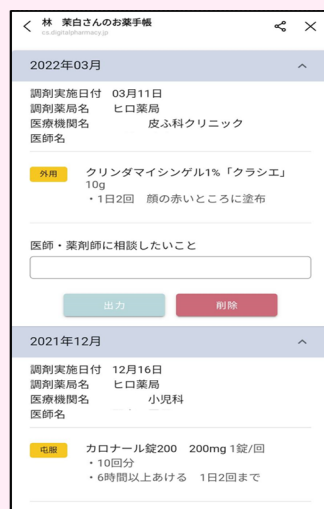
2022年4月号 VOL. 196

～お薬手帳 もスマホで管理～

スマホのLINEで処方せんを送る「つながる薬局」に登録すると「お薬手帳」もスマホでいつでも確認できます。ご家族のお薬管理も行え、緊急時にも安心です。詳しくは薬局スタッフにお尋ねください。

我が家には3人の子供がいます。具合が悪く機嫌が悪い子供の通院本当に大変です。①待合室⇒②診察⇒③会計を何とかなだめながら終わっても、④調剤薬局で更に待たなければならず、益々ぐずってしまい困っていました。今回『つながる薬局』のアプリを利用することでその時間が短縮出来る様になり、非常に気持ちが楽になりました。妻が病院に連れて行き、処方せんを薬局にLINEで送れば、『お薬の準備が出来ました』とLINEで知らせを受けたら、私が仕事帰りに持って帰るという分担が出来て、とてもスムーズになりました(^_^) また『お薬手帳機能』を利用すると各自の手帳を持ち歩かずに済み、家族一人一人の処方内容が一覧で見られてとても便利です！！

ヒロ薬局介護サービス ケアマネジャー 林 鉄兵



～処方せんの受付からお渡しするまでをご紹介します～



ヒロ薬局



ヒロ薬局さくらbeer

受付



処方せん受付の方法3パターン

- ①ご来店いただいて処方せんをお預かりします
- ②FAXで処方せんを送信していただきます
- ③スマホのLINEから「つながる薬局」で処方せんの写真を送っていただきます

調剤



処方せんを確認

処方せんに記載された内容を入力します。患者さまに処方されたお薬が適切かどうか、過去の履歴や情報と照らし合わせて確認します。不明点は主治医に確認を入れます

監査(確認)



調剤

処方せんに基づいてお薬を準備します
飲みやすいように細かく砕いたり、一回に飲む分を分包したりすることもできます

ご説明してお渡し



調剤されたお薬を確認(監査)

お渡しするお薬が処方せんの指示通り、誤りなく調剤されているか監査(確認)します

薬歴に記録



お薬の説明をして
お渡しします

ご体調の確認後にお薬の飲み方や薬の効果、副作用、保管方法、注意点などをご説明してお薬をお渡しします。不安なことや疑問があればなんでもご相談ください

薬歴に記録

患者さまの服用歴、調剤録などの情報を記録します



笑顔増産計画-3

2022 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

誰もが小さな事に喜びを感じ、一日一日が幸せの積み重ねであります様に ♪

私は食べる事が大好きです。先日の夜中の地震の際も2時間以上停電が続きましたが、怖いという感覚に少し慣れ始めた頃に心配になったのが冷蔵庫・冷凍庫の食品の事です。幸い数時間で通電しましたので食品が傷む事はありませんでしたが、普段何気なく利用している物が使えなくなる不安、又、病気や加齢による食への意欲低下、あるいは食べたくても食事制限を強いられる時が来たら、何を生き甲斐にすればよいか？と思うほど、食べる事は命を繋ぐことと同じくらい気持ちが丈夫になる為の源だと思います。

食事制限は糖尿病、腎臓病、心臓病など色々あります。高齢になるにつれ、それぞれの臓器の動きが衰えると、飲食の影響が極端に病気の悪化を促す事があります。塩分や水分のバランスが壊れると顔が浮腫む、手足のシワが消えるほどパンパンに浮腫むと心臓や肺にも水が溜まり、呼吸が苦しくなります。その時には入院して徹底的に水分を抜く処置をする事があります。同時に口にできる水分量も極端に減らされるのでとても大変です『病気と食事制限』このテーマにご本人とご家族が直面した時から毎日が辛い時間との闘いになります。

私も何件のご家族の方々にこの手のご相談を受けてきた事でしょうか・・・。
随分前の事です、間食を制限されていたにも関わらず、私たちが訪問するといつもテーブルにお饅頭やお団子が置いてあるお宅がありました。『友達が来た時の為』というお話をまずはそのまま受け止めて経過していましたが、ある時『みたらし団子』の食べかけがあり、その方のお顔を拝見すると、口の回りにお団子のタレがついていました。私たちは、解っていても知らん顔をする事が良くあります。この時もそうでした。甘いものを間食にするのは悪い事だと知っているからこそ『食べてない！』と仰るのですね。

しかし、その一口が即時命取りにならないのなら、誰にもかくす事をせず、ニコニコしながら召し上がって頂きたいと思います。食の楽しみは生きる楽しみです。病気と共存する意欲を持つ為にも、ホンの少しの楽しみと少しの罪恶感を共有しお互いの顔を見てウフフと笑う事は、ご本人やご家族にとって最大の生活の支えになりますし、笑顔こそが人の心を豊かにするものだと思います ♪



知ろう栄養 延ばそう！健康寿命

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

～花粉症対策も食事から～

花粉症は、花粉が原因で起きるアレルギー疾患の1つです。体の中に入ってきた花粉を異物だと判断すると免疫機能が過剰に反応し、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ等の症状が出ます。不規則な食事や栄養バランスが悪いと免疫力が低下しアレルギー症状が起こりやすくなります。少しでも症状を和らげるためにも、普段からいろいろな食品をバランスよく食べ、免疫力を整えましょう！

アレルギー症状を抑える

- ・オメガ-3系脂肪酸
脂肪酸の一つでアレルギーの炎症作用を抑える働きがあります。
サバ・サンマなどの青魚 大豆油やえごま油
- ・抗酸化作用の強い食品(ビタミンAEC)
アレルギー症状を悪化させやすい「活性酸素」の働きを防ぎます。
かぼちゃ・人参・ほうれん草・アーモンド等

栄養UP

簡単レシピ

～レンジで簡単 新玉ねぎとイワシ缶のレンジ蒸し～

材料(1人前)

- ①イワシ蒲焼缶 1缶
- ②新玉ねぎ 1個
- ③しめじ 1/2パック
- ④ブロッコリー 小房6個
- ⑤七味唐辛子



- 1.新玉ねぎは皮をむき、根の部分を切り取り、上部から2/3程まで6等分に切り込みをいれる。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。ブロッコリーは小房に切り分ける。
- 2.耐熱皿にしめじを入れ、玉ねぎを真ん中に置き、切れ目にイワシ蒲焼を詰め、周りにブロッコリーを置く。
- 3.軽くラップをし電子レンジ(600W)で5～6分玉ねぎが柔らかくなるまで加熱する。つま楊枝が玉ねぎにスーッと入れば出来上がり。お好みで七味をかけてお召し上がり下さい。
エネルギー245kcal / 塩分1.1g

デイサービス
すまーと＊川柳



桜は私達にいつも希望と勇気を与えてくれるもの、と思います。
すまーと＊ご利用者 寶藤 昇様

「早桜 希望を胸に 我ゆかん」

編集後記: 川柳にも投稿していただきましたが、今年も桜が咲きました。冬の間、枝だけだった木がピンク色の花をたくさん付けて、「桜の木だったんだ」とわかって嬉しくなりました。満開の桜の向こうに青空を見上げながら、どんなに悲しいニュースがあっても『花は咲く！』と今年は強く思います。

あっとほ～む 事務 広瀬 幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています