

雨後の緑が目には鮮やかな季節ですが、お元気にお過ごしですか。

日頃より東町わたや薬局をご利用いただきましてありがとうございます。深く感謝いたします。

東町わたや薬局は医療用のお薬を安心してご使用頂く事に努めるとともに、一般薬なども徐々に品揃えをしております。

体に合ったお薬を紹介させていただきます。

どうぞご利用ください。

また、医療用薬の調剤について、できるだけお待たせしないよう、スタッフ一同努力しておりますが、気づいたことがあればどうか一声お知らせください。

お薬や健康、介護などについてゆっくり話をしたいなどの希望があれば時間の調整をさせていただきます。

お声かけ下さい。

梅雨で運動不足になりがちですが、できるだけ体を動かし元気に過ごしましょう。

東町わたや薬局一同

## お知らせ

### 「クレジットカードによる支払い」ができるようになりました！



東町わたや薬局では、現金以外にクレジットカードでのお支払いにも対応いたします。

支払い方法が増え、より一層便利になりました！

ぜひ、ご利用ください。

※クレジットカードのブランドはVISA、MasterCardに限ります

### 無料でWiFiをご利用いただけます！



東町わたや薬局では無料でWiFiをご利用いただくことができます。

パスワードは薬局内に掲示しておりますがご不明の際はスタッフまでお声掛けください。

### セルフメディケーションを上手に行うために

「セルフメディケーション」という言葉、皆さんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

具体的には、日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックし、天候不順や仕事の疲れなどによるちょっとした体調不良の際に、市販薬などを上手に使うことで自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたることです。

セルフメディケーションに取り組むためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、カラダに備わっている自然治癒力を高めておきましょう。

しかし、健康に気をつけていても体調不良を起こすこともあります。東町わたや薬局では軽いけがや風邪などの症状に対処できるように一般薬(OTC医薬品)を多数取り揃えています。お困りの際は当薬局薬剤師にご相談ください。

セルフメディケーションの「セルフ」とは、「不調の手当て」のことであり不調に対する「自己判断」という意味ではありません。誤った自己判断による対処がかえって健康を害することにつながったり 軽症だと思っけていても重大な病気が隠れていたり…ということもあります。状況に応じて病院を受診しましょう。



# 薬を正しく管理しましょう

## 高温・多湿・直射日光を避けての保管が基本です

処方薬、市販薬ともに、高温・多湿・直射日光を避けて保管しましょう。特に医療機関から数か月分の薬を一度に処方されるという方は、保管場所に注意が必要です。これから梅雨の時期になるので湿気の多い場所を避け乾燥剤を使用するなどして保管しましょう。

また、小さなお子さんが間違えて飲み込まないように、手の届かない場所を選ぶことも大切です。

薬が入っていた容器から別の容器に入れ替えると、内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故のもとになります。容器はそのままの状態、薬の説明書なども一緒に保管しましょう。薬の保管においては使用期限にも注意が必要です。市販薬の場合はパッケージに使用期限が書かれています。定期的にチェックして、使用期限が切れていたら廃棄してください。



## 表示や指示のある薬はそれに従いましょう

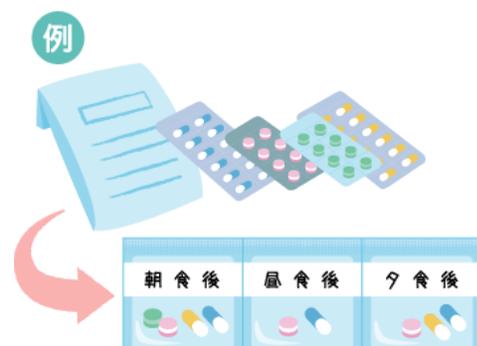
薬によっては保管方法が決められているものがあります。例えば、坐薬の中には冷蔵庫で保管するものがあります。この場合は、飲食物と間違わないように「薬」などと大きく表示し、はっきり区別できるようにしておくといいでしょう。なお、冷凍庫での保管は避けます。

目薬に遮光袋が付いているときがあります。これは直射日光による薬の成分の変質を防ぐためです。遮光袋は色付きとは限らず、最近は透明のものが増えています。袋に「遮光袋」と表示されていたら、必ずその袋に入れて保管しましょう。



## 飲み忘れが多い場合は薬剤師に相談を

服用の時間や回数を守ることも薬の管理の重要なポイントです。服用する薬の種類が多くて、どの薬をいつ飲めばよいのかわからなくなるという場合にはおくすりカレンダーや薬整理箱などを利用すると良いでしょう。また、飲む時間ごとに薬を一つの袋にまとめる「一包化」も行っています。薬の管理についてわからないことがある場合には薬剤師にお気軽にお尋ねください。



## 東町わたや薬局

電話番号 **0942-81-3039** 時間外連絡先 080-8362-4585

住所 佐賀県鳥栖市東町1丁目1020

営業時間 月～金曜 9:00～18:00 土曜 9:00～13:00

定休日 日曜日、祝日



雨後の緑が目には鮮やかな季節ですが、お元気にお過ごしですか。

日頃よりわたや薬局をご利用いただきましてありがとうございます。深く感謝いたします。

わたや薬局は医療用のお薬を安心してご使用頂く事に努めるとともに、一般薬なども徐々に品揃えをしております。体に合ったお薬を紹介させていただきます。どうぞご利用ください。

また、医療用薬の調剤について、できるだけお待たせしないよう、スタッフ一同努力しておりますが、気づいたことがあればどうか一声お知らせください。

お薬や健康、介護などについてゆっくり話をしたいなどの希望があれば時間の調整をさせていただきます。お声かけ下さい。

梅雨で運動不足になりがちですが、できるだけ体を動かし元気に過ごしましょう。

わたや薬局一同

## お知らせ

### 「クレジットカードによる支払い」ができるようになりました！



東町わたや薬局では、現金以外にクレジットカードでのお支払いにも対応いたします。

支払い方法が増え、より一層便利になりました！

ぜひ、ご利用ください。

※クレジットカードのブランドはVISA、MasterCardに限ります

### 無料でWiFiをご利用いただけます！



東町わたや薬局では無料でWiFiをご利用いただくことができます。

パスワードは薬局内に掲示しておりますがご不明の際はスタッフまでお声掛けください。

### セルフメディケーションを上手に行うために

「セルフメディケーション」という言葉、皆さんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

具体的には、日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックし、天候不順や仕事の疲れなどによるちょっとした体調不良の際に、市販薬などを上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたることです。

セルフメディケーションに取り組むためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、カラダに備わっている自然治癒力を高めておきましょう。

しかし、健康に気をつけていても体調不良を起こすこともあります。東町わたや薬局では軽いけがや風邪などの症状に対処できるように一般薬(OTC医薬品)を多数取り揃えています。お困りの際は当薬局薬剤師にご相談ください。

セルフメディケーションの「セルフ」とは、「不調の手当て」のことであり不調に対する「自己判断」という意味ではありません。

誤った自己判断による対処がかえって健康を害することにつながったり 軽症だと思っけていても重大な病気が隠れていたり…ということもあります。状況に応じて病院を受診しましょう。



# 薬を正しく管理しましょう

## 高温・多湿・直射日光を避けての保管が基本です

処方薬、市販薬ともに、高温・多湿・直射日光を避けて保管しましょう。特に医療機関から数か月分の薬を一度に処方されるという方は、保管場所に注意が必要です。これから梅雨の時期になるので湿気の多い場所を避け乾燥剤を使用するなどして保管しましょう。

また、小さなお子さんが間違えて飲み込まないように、手の届かない場所を選ぶことも大切です。

薬が入っていた容器から別の容器に入れ替えると、内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故のもとになります。容器はそのままの状態、薬の説明書なども一緒に保管しましょう。薬の保管においては使用期限にも注意が必要です。市販薬の場合はパッケージに使用期限が書かれています。定期的にチェックして、使用期限が切れていたら廃棄してください。



## 表示や指示のある薬はそれに従いましょう

薬によっては保管方法が決められているものがあります。例えば、坐薬の中には冷蔵庫で保管するものがあります。この場合は、飲食物と間違わないように「薬」などと大きく表示し、はっきり区別できるようにしておくといいでしょう。なお、冷凍庫での保管は避けます。

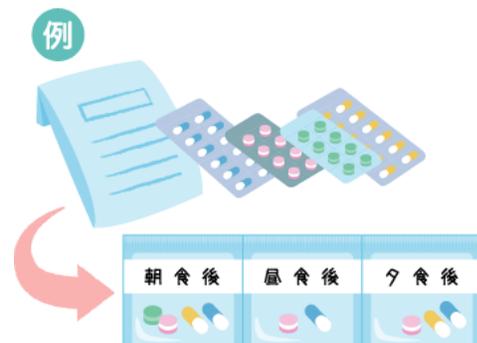
目薬に遮光袋が付いているときがあります。これは直射日光による薬の成分の変質を防ぐためです。遮光袋は色付きとは限らず、最近は透明のものが増えています。袋に「遮光袋」と表示されていたら、必ずその袋に入れて保管しましょう。



## 飲み忘れが多い場合は薬剤師に相談を



服用の時間や回数を守ることも薬の管理の重要なポイントです。服用する薬の種類が多くて、どの薬をいつ飲めばよいのかわからなくなるという場合にはおくすりカレンダーや薬整理箱などを利用すると良いでしょう。また、飲む時間ごとに薬を一つの袋にまとめる「一包化」も行っています。薬の管理についてわからないことがある場合には薬剤師にお気軽にお尋ねください。



## わたや薬局

電話番号

0942-82-3283

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県鳥栖市弥生が丘2丁目20

営業時間

月、火、水、金、土曜日 9:00~19:00 木曜日 9:00~17:00

定休日

日曜日、祝日

