



お薬手帳はお持ちですか？

お薬手帳を持つことのメリット

いつ、どこで、どのような薬を、どれくらいの量で処方してもらったのか、お薬の履歴を1冊で把握できることがお薬手帳の大きな利点です。

薬剤師はお薬手帳を見ることで副作用やアレルギーの確認をできたり、他に飲んでいるお薬がある場合に飲み合わせの確認をすることができます。

いつももらう薬が同じであってもお薬手帳を持つようにしましょう。

災害時にも活躍

医療機関や薬局等も甚大な被害を受けた過去の大きな災害時においても、お薬手帳の活用により、適切な医薬品の供給と、医療が提供される事例が多くみられました。自分自身が飲んでいる、

使っている薬がどのようなものか、正しい情報を伝えるためにもお薬手帳を持ちましょう。



1月に日本でコロナウイルスの感染者が確認されてから、家の中で過ごす我慢の時間が多くなりました。

これにより佐賀県において、まずは流行の第一波を越えたとすれば良かったかと思えます。しかし、この流行の第二波、第三波を唱える専門家も少なくないため、徐々に社会生活を取り戻しつつ、身に付けた予防策も継続させていきたいものです。

東町わたや薬局では、1日数回の次亜塩素酸ナトリウムやアルコールでの消毒、ドアの開放、換気扇の追加設置を行っています。また、ビニールカーテン設置などにより、薬や体調などのお話がしづらい状況となっております。お話が十分でない点に関して、お電話での対応なども行っております。

どうかご理解、ご協力よろしくお願い致します。



東町わたや薬局 職員一同

お支払いにクレジットカードを使用できます！



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



感染症流行期にこころの健康を保つために ～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～

行動制限により、私たちには以下のような 様々な感情や反応が生じることがあります

- 自身の体調や仕事や将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- 起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
- 自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めます。
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。



おすすめすること

- 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。
- 通常の睡眠、起床のペースを保つように心掛けましょう。十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛けましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロール出来ている感覚を得ることができます。
- 感情をありのまま受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- 出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。
例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。
直接会うことはできなくても、SNS を使って連絡を取ったり、ビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や、小声でくすくすと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- 希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。



避けた方がいいこと

- 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- 一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。
情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。





お薬手帳はお持ちですか？

お薬手帳を持つことのメリット

いつ、どこで、どのような薬を、どれくらいの量で処方してもらったのか、お薬の履歴を1冊で把握できることがお薬手帳の大きな利点です。

薬剤師はお薬手帳を見ることで副作用やアレルギーの確認をできたり、他に飲んでいるお薬がある場合に飲み合わせの確認をすることができます。

いつももらう薬が同じであってもお薬手帳を持つようにしましょう。

災害時にも活躍

医療機関や薬局等も甚大な被害を受けた過去の大きな災害時においても、お薬手帳の活用により、適切な医薬品の供給と、医療が提供される事例が多くみられました。自分自身が飲んでいる、

使っている薬がどのようなものか、正しい情報を伝えるためにもお薬手帳を持ちましょう。



1月に日本でコロナウイルスの感染者が確認されてから、家の中で過ごす我慢の時間が多くなりました。

これにより佐賀県において、まずは流行の第一波を越えたとすれば良かったかと思えます。しかし、この流行の第二波、第三波を唱える専門家も少なくないため、徐々に社会生活を取り戻しつつ、身に付けた予防策も継続させていきたいものです。

わたや薬局では、1日数回の次亜塩素酸ナトリウムやアルコールでの消毒、ドアの開放、換気扇の追加設置を行っています。また、ビニールカーテン設置などにより、薬や体調などのお話がしづらい状況となっております。お話が十分でない点に関して、お電話での対応なども行っております。どうかご理解、ご協力よろしくお願い致します。



わたや薬局 職員一同

お支払いにクレジットカードを使用できます！



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



感染症流行期にこころの健康を保つために ～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～

行動制限により、私たちには以下のような 様々な感情や反応が生じることがあります

- 自身の体調や仕事や将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- 起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
- 自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めます。
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。



おすすめすること

- 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。
- 通常の睡眠、起床のペースを保つように心掛けましょう。十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛けましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロール出来ている感覚を得ることができます。
- 感情をありのまま受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- 出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。
例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。
直接会うことはできなくても、SNS を使って連絡を取ったり、ビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や、小声でくすくすと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- 希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。



避けた方がいいこと

- 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- 一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。
情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。

