



日頃より東町わたや薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局となれるよう努力してまいります。

どうぞよろしく願いいたします。

職員一同

日焼け止めの選び方

紫外線に注意するのは、ゴールデンウィーク頃から！と思っている人が多いと思いますが・・・実は、3月頃から強くなり4月中旬には「非常に強い」時期となります。今回は、日焼け止めの選び方のご紹介をしたいと思います。

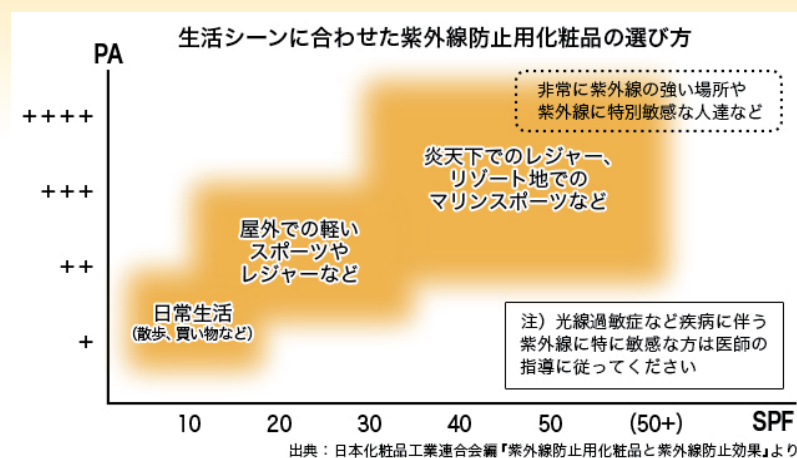
SPF(Sun Protection Factor)

肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線B波(UVB)を防ぐ指標として使われます。数字が大きいほどUVBを防ぐ効果が高く、最大50+と表示されます。

PA(Protection Grade of UVA)

シミやしわの発生に関わると言われている紫外線A波(UVA)を防ぐ効果の程度を表す指標です。「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の4段階があります。+の数が多いほど紫外線A波(UVA)を防ぐ効果が高くなります。

日焼け止め選びで大切なのは「どのくらいの時間、紫外線を浴びることになるか」ということです。下の表を参考に適切な日焼け止めを選びましょう。



春こそウォーキングの季節！

新たに運動を！と思っても難しいものですが、みなさんがすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと(ウォーキング)」です。ウォーキングは心と体にメリットがたくさんあります。過ごしやすい季節の今、ウォーキングを始めてみましょう。

生活習慣病の予防・改善効果

ウォーキングは有酸素運動の一種です。

有酸素運動とは、継続的に体に軽い負荷をかけながら行う運動のことです。酸素を使って脂肪を燃焼させ、そのエネルギーで体(筋肉)を動かすのが特徴です。

脂肪燃焼、血流促進、血圧や血糖値を抑える効果が期待できます。

ダイエットには食前に、血糖値上昇を抑えるためには食後のウォーキングが効果的と言われています。

ウォーキングのポイント

① 普段より歩幅を広げて歩きましょう

歩幅を広げて歩くこと、少し急ぎ足で歩くことでより効果的です。骨にほどよい負荷がかかると、カルシウムの利用効率がよくなり骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

② 水分補給をしっかりする。

のどが渇いたと思う前が水分補給のタイミングです。ウォーキング中の水分補給は少しずつ、こまめに行うようにしましょう。

③ リフレッシュして自律神経を整えましょう。

ウォーキングを行うと「幸せホルモン」とよばれるセロトニンが分泌されます。大切なのは、継続すること。

毎日の習慣にしてしまうのも継続するためのポイントです。朝起きたら5分歩く、帰りの電車はひと駅歩く、買い物に歩いて行くなど。まずは、1日のうちでウォーキングをする時間を決めて楽しみながら行いましょう。



お薬手帳 活用のメリット

「お薬手帳」は、お薬をより安全に、より効果的に使っていただくためのものです。

常に持ち歩き、病院や薬局で提示するようにしましょう！

情報が正確に伝わる

- ・お薬手帳には薬の名前、用法用量、受診した医療機関、薬局が記載されています。
- ・1人1冊、時系列でまとめるのがポイントです(病院ごとに分けるとチェックできません)。

病院・薬局で

- ・薬の飲み合わせや、薬の重複、副作用、アレルギーをチェックできます。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局以外でも飲んでいるお薬や副作用などが把握できます。
- ・病院に入院する時や退院した後に今までと同様の治療を継続して受けることができます。
- ・市販薬、サプリと現在服用中の薬との飲み合わせをチェックできます。

緊急・災害時に

- ・災害時、仮設の診療所や避難所などでも同様の治療を受けることができます。
- ・旅行先での緊急時でも服用中薬剤や病歴などが把握でき安心です。
- ・救急処置の手がかりになります。
- ・糖尿病手帳、血圧手帳などと一緒にしていると便利です。

来局時、お薬手帳の提示で支払い費用が安くなります。



薬の正しい使い方

～薬を飲むときに注意していただきたいこと～

★薬は水以外の飲みもので服用してもよいのでしょうか？

「水」以外の飲みもので飲むと、薬の効果に影響が出たり、副作用が出やすくなる場合があります。

ジュースや牛乳などで服用すると、薬によっては効きめなどが変化してしまう可能性があります。

例えば、グレープフルーツジュースに含まれる成分が、薬の代謝に影響を与え、薬物の血液中の濃度(血中濃度)を上昇させてしまうことがあります。

そうすると、薬によっては血圧が下がりすぎたり、頭痛、めまい、ふらつきなどの症状を引き起こすことがあります。

以前はお茶での服用はよくないと言われていた時期もありましたが、最近は問題ないと言われていています。しかし、玉露のような濃いお茶は避けるべきです。

また、アルコール飲料で飲むことも薬の作用に影響を与えたり、副作用が起こりやすくなる危険性があります。薬は「水(またはぬるま湯)」で飲むように心がけましょう。

* POINT *

骨粗しょう症のおくすりを服用中の方は、「水」の中でも「外国産のミネラルウォーターなど硬度の高い水(硬水:カルシウムCaとマグネシウムMgが比較的多く含まれる水)」は避けるようにしてください。薬が吸収されなくなってしまう可能性があります。薬は、硬度300mg/L以下の水や水道水で飲むようにしましょう。

詳しくは薬剤師にお尋ねください。



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





日頃よりわたや薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局となれるよう努力してまいります。

どうぞよろしく願いいたします。

職員一同

日焼け止めの選び方

紫外線に注意するのは、ゴールデンウィーク頃から！と思っている人が多いと思いますが・・・実は、3月頃から強くなり4月中旬には「非常に強い」時期となります。今回は、日焼け止めの選び方のご紹介をしたいと思います。

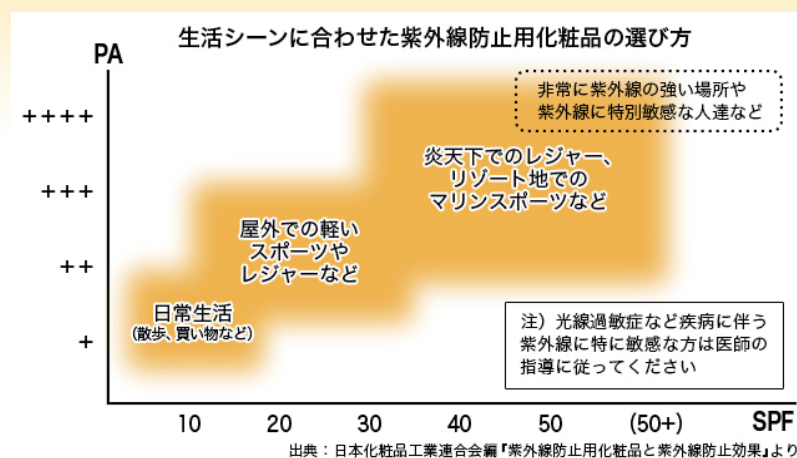
SPF(Sun Protection Factor)

肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線B波(UVB)を防ぐ指標として使われます。数字が大きいほどUVBを防ぐ効果が高く、最大50+と表示されます。

PA(Protection Grade of UVA)

シミやしわの発生に関わると言われている紫外線A波(UVA)を防ぐ効果の程度を表す指標です。「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の4段階があります。+の数が多いほど紫外線A波(UVA)を防ぐ効果が高くなります。

日焼け止め選びで大切なのは「どのくらいの時間、紫外線を浴びることになるか」ということです。下の表を参考に適切な日焼け止めを選びましょう。



春こそウォーキングの季節！

新たに運動を！と思っても難しいものですが、みなさんがすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと(ウォーキング)」です。ウォーキングは心と体にメリットがたくさんあります。過ごしやすい季節の今、ウォーキングを始めてみましょう。

生活習慣病の予防・改善効果

ウォーキングは有酸素運動の一種です。

有酸素運動とは、継続的に体に軽い負荷をかけながら行う運動のことです。酸素を使って脂肪を燃焼させ、そのエネルギーで体(筋肉)を動かすのが特徴です。

脂肪燃焼、血流促進、血圧や血糖値を抑える効果が期待できます。

ダイエットには食前に、血糖値上昇を抑えるためには食後のウォーキングが効果的と言われています。

ウォーキングのポイント

① 普段より歩幅を広げて歩きましょう

歩幅を広げて歩くこと、少し急ぎ足で歩くことでより効果的です。骨にほどよい負荷がかかると、カルシウムの利用効率がよくなり骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

② 水分補給をしっかりおこないましょう。

のどが渇いたと思う前が水分補給のタイミングです。ウォーキング中の水分補給は少しずつ、こまめに行うようにしましょう。

③ リフレッシュして自律神経を整えましょう。

ウォーキングを行うと「幸せホルモン」とよばれるセロトニンが分泌されます。大切なのは、継続すること。

毎日の習慣にしてしまうのも継続するためのポイントです。朝起きたら5分歩く、帰りの電車はひと駅歩く、買い物に歩いて行くなど。まずは、1日のうちでウォーキングをする時間を決めて楽しみながら行いましょう。



お薬手帳 活用のメリット

「お薬手帳」は、お薬をより安全に、より効果的に使っていただくためのものです。

常に持ち歩き、病院や薬局で提示するようにしましょう！

情報が正確に伝わる

- ・お薬手帳には薬の名前、用法用量、受診した医療機関、薬局が記載されています。
- ・1人1冊、時系列でまとめるのがポイントです(病院ごとに分けるとチェックできません)。

病院・薬局で

- ・薬の飲み合わせや、薬の重複、副作用、アレルギーをチェックできます。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局以外でも飲んでいるお薬や副作用などが把握できます。
- ・病院に入院する時や退院した後に今までと同様の治療を継続して受けることができます。
- ・市販薬、サプリと現在服用中の薬との飲み合わせをチェックできます。

緊急・災害時に

- ・災害時、仮設の診療所や避難所などでも同様の治療を受けることができます。
- ・旅行先での緊急時でも服用中薬剤や病歴などが把握でき安心です。
- ・救急処置の手がかりになります。
- ・糖尿病手帳、血圧手帳などと一緒にしていると便利です。

来局時、お薬手帳の提示で支払い費用が安くなります。



薬の正しい使い方

～薬を飲むときに注意していただきたいこと～

★薬は水以外の飲みもので服用してもよいのでしょうか？

「水」以外の飲みもので飲むと、薬の効果に影響が出たり、副作用が出やすくなる場合があります。

ジュースや牛乳などで服用すると、薬によっては効きめなどが変化してしまう可能性があります。

例えば、グレープフルーツジュースに含まれる成分が、薬の代謝に影響を与え、薬物の血液中の濃度(血中濃度)を上昇させてしまうことがあります。

そうすると、薬によっては血圧が下がりすぎたり、頭痛、めまい、ふらつきなどの症状を引き起こすことがあります。

以前はお茶での服用はよくないと言われていた時期もありましたが、最近は問題ないと言われていています。しかし、玉露のような濃いお茶は避けるべきです。

また、アルコール飲料で飲むことも薬の作用に影響を与えたり、副作用が起こりやすくなる危険性があります。薬は「水(またはぬるま湯)」で飲むように心がけましょう。

* POINT *

骨粗しょう症のおくすりを服用中の方は、「水」の中でも「外国産のミネラルウォーターなど硬度の高い水(硬水:カルシウムCaとマグネシウムMgが比較的多く含まれる水)」は避けるようにしてください。薬が吸収されなくなってしまう可能性があります。薬は、硬度300mg/L以下の水や水道水で飲むようにしましょう。

詳しくは薬剤師にお尋ねください。



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





日頃より会営薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局となれるよう努力してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

職員一同

日焼け止めの選び方

紫外線に注意するのは、ゴールデンウィーク頃から！と思っている人が多いと思いますが・・・実は、3月頃から強くなり4月中旬には「非常に強い」時期となります。今回は、日焼け止めの選び方のご紹介をしたいと思います。

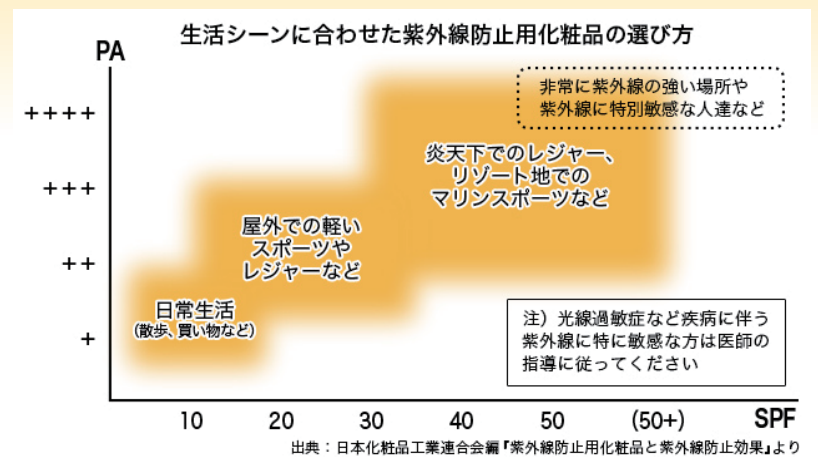
SPF(Sun Protection Factor)

肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線B波(UVB)を防ぐ指標として使われます。数字が大きいほどUVBを防ぐ効果が高く、最大50+と表示されます。

PA(Protection Grade of UVA)

シミやしわの発生に関わると言われている紫外線A波(UVA)を防ぐ効果の程度を表す指標です。「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」の4段階があります。+の数が多いほど紫外線A波(UVA)を防ぐ効果が高くなります。

日焼け止め選びで大切なのは「どのくらいの時間、紫外線を浴びることになるか」ということです。下の表を参考に適切な日焼け止めを選びましょう。



春こそウォーキングの季節！

新たに運動を！と思っても難しいものですが、みなさんがすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと(ウォーキング)」です。ウォーキングは心と体にメリットがたくさんあります。過ごしやすい季節の今、ウォーキングを始めてみましょう。

生活習慣病の予防・改善効果

ウォーキングは有酸素運動の一種です。

有酸素運動とは、継続的に体に軽い負荷をかけながら行う運動のことです。酸素を使って脂肪を燃焼させ、そのエネルギーで体(筋肉)を動かすのが特徴です。

脂肪燃焼、血流促進、血圧や血糖値を抑える効果が期待できます。

ダイエットには食前に、血糖値上昇を抑えるためには食後のウォーキングが効果的と言われています。

ウォーキングのポイント

① 普段より歩幅を広げて歩きましょう

歩幅を広げて歩くこと、少し急ぎ足で歩くことでより効果的です。骨にほどよい負荷がかかると、カルシウムの利用効率がよくなり骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

② 水分補給をしっかりする。

のどが渇いたと思う前が水分補給のタイミングです。ウォーキング中の水分補給は少しずつ、こまめに行うようにしましょう。

③ リフレッシュして自律神経を整えましょう。

ウォーキングを行うと「幸せホルモン」とよばれるセロトニンが分泌されます。大切なのは、継続すること。

毎日の習慣にしてしまうのも継続するためのポイントです。朝起きたら5分歩く、帰りの電車はひと駅歩く、買い物に歩いて行くなど。まずは、1日のうちでウォーキングをする時間を決めて楽しみながら行いましょう。



お薬手帳 活用のメリット

「お薬手帳」は、お薬をより安全に、より効果的に使っていただくためのものです。

常に持ち歩き、病院や薬局で提示するようにしましょう！

情報が正確に伝わる

- ・お薬手帳には薬の名前、用法用量、受診した医療機関、薬局が記載されています。
- ・1人1冊、時系列でまとめるのがポイントです(病院ごとに分けるとチェックできません)。

病院・薬局で

- ・薬の飲み合わせや、薬の重複、副作用、アレルギーをチェックできます。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局以外でも飲んでいるお薬や副作用などが把握できます。
- ・病院に入院する時や退院した後に今までと同様の治療を継続して受けることができます。
- ・市販薬、サプリと現在服用中の薬との飲み合わせをチェックできます。

緊急・災害時に

- ・災害時、仮設の診療所や避難所などでも同様の治療を受けることができます。
- ・旅行先での緊急時でも服用中薬剤や病歴などが把握でき安心です。
- ・救急処置の手がかりになります。
- ・糖尿病手帳、血圧手帳などと一緒にしていると便利です。

来局時、お薬手帳の提示で支払い費用が安くなります。



薬の正しい使い方

～薬を飲むときに注意していただきたいこと～

★薬は水以外の飲みもので服用してもよいのでしょうか？

「水」以外の飲みもので飲むと、薬の効果に影響が出たり、副作用が出やすくなる場合があります。

ジュースや牛乳などで服用すると、薬によっては効きめなどが変化してしまう可能性があります。

例えば、グレープフルーツジュースに含まれる成分が、薬の代謝に影響を与え、薬物の血液中の濃度(血中濃度)を上昇させてしまうことがあります。

そうすると、薬によっては血圧が下がりすぎたり、頭痛、めまい、ふらつきなどの症状を引き起こすことがあります。

以前はお茶での服用はよくないと言われていた時期もありましたが、最近は問題ないと言われていています。しかし、玉露のような濃いお茶は避けるべきです。

また、アルコール飲料で飲むことも薬の作用に影響を与えたり、副作用が起こりやすくなる危険性があります。薬は「水(またはぬるま湯)」で飲むように心がけましょう。

* POINT *

骨粗しょう症のおくすり服用中の方は、「水」の中でも「外国産のミネラルウォーターなど硬度の高い水(硬水:カルシウムCaとマグネシウムMgが比較的多く含まれる水)」は避けるようにしてください。薬が吸収されなくなってしまう可能性があります。薬は、硬度300mg/L以下の水や水道水で飲むようにしましょう。

詳しくは薬剤師にお尋ねください。



鳥栖三養基薬剤師会会営薬局

電話番号

0942-94-9100

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県三養基郡みやき町原古賀7019-11

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

