



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。

「定期のお薬きちんと飲んでるつもりだが、お昼の薬が少し余っている」「体調が変わってお薬が変わったけれど、前の薬どうしようか」「以前頓服でもらった薬、未だ飲めるか分からない」「来週検査があるが、当日飲めない薬が分かりにくい」など、お薬について、何でも相談ください。

当薬局では、「余った薬を医師に連絡して、できるだけ処方箋に生かす」「分からなくなった薬の整理のお手伝い」「お薬の期限の確認」「検査前や入院前のお薬の整理やアドバイス」など、皆様が少しでも安心した療養生活が送れるよう努力してまいります(対応に、少し時間を頂く事もあります)。

どうぞよろしくお祈りします。

東町わたや薬局一同

## 処方箋をかかりつけ薬局に まとめませんか



どの医療機関にかかってもお薬はかかりつけ薬局でもらう。こうすることで、皆様が使用する薬をまとめて管理でき、薬の重複に気づいたり、飲み合わせの確認を適切に行うことができます。この度、皆様のかかりつけ薬局を目指し、LINEで処方箋の受付ができるようにしました。LINEを使っている方は簡単にご利用頂けます

### ①わたや薬局をLINEで友達登録

### ②処方箋の写真を撮ってLINEで送信

### ③お薬の準備状況をLINEでお知らせ

### ④薬局でお薬の受け取り(処方箋原本が必要です)

LINEでも処方箋受付が可能になりました!

こんな方に便利です  
 ◎遠方の病院に行かれている方  
 ◎薬局での待ち時間を減らしたい方  
 ◎小さいお子様がいらっしゃる方

注意事項  
 ◆**斎藤内科の処方箋はLINEで受け付けておりません。**直接ご来局ください。  
 ◆処方箋の有効期限は、**発行日を含む4日間**です。期限内にLINEで送信してください。  
 (有効期限を過ぎた処方箋は無効となります。)  
 ◆処方箋は全体が写るように撮影してください。  
 ◆LINEの受付時間外に画像送信された場合は、営業時間に対応させていただきます。あらかじめご了承ください。

	LINE 受付時間	営業時間
月～金	9:00～17:00	9:00～18:00
土	9:00～11:00	9:00～13:00

ご希望の方には上の案内をお渡しします

是非、ご利用ください。不明な点は薬局スタッフまでお尋ねください。ただし、**斎藤内科の処方箋はLINEで受付していません**ので、直接来局お願いします。

## マイナンバーカードを保険証として使ってみよう



前号で、マイナンバーカードを保険証利用することで

- ・健康保険被保険者証や国民健康保険被保険者証 特定疾病療養受療証などの証類の持参が不要
- ・高額医療制度の一時支払いの手続きが不要
- ・窓口負担が安くなる

などのメリットがあることを紹介しました。

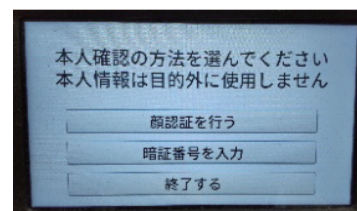
マイナンバーカードを保険証として利用するためには先ず、利用申し込みが必要です。利用申し込みは、薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー(下写真)でできるほか、マイナンバーカード読取対応のスマートフォンを利用する方法や、役所で申し込みすることもできます。

保険証としてマイナンバーカードが利用できるようになったら薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーで資格確認を行います。資格確認とは、患者様が加入している医療保険を確認することです。



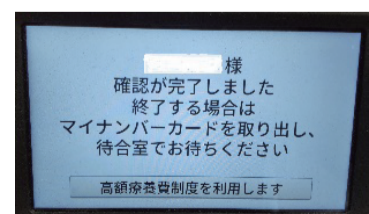
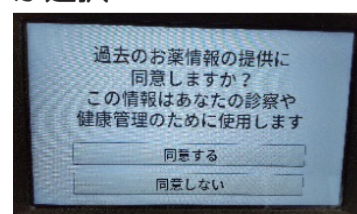
操作方法は

- ①マイナンバーカードをカードリーダーに置きます
- ②本人確認方法を選びます
- ③顔の撮影もしくは(顔認証もしくは暗証番号) 暗証番号を入力



- ④薬剤情報・特定検診情報等の閲覧について同意するか選択

- ⑤受付完了です



最初は戸惑うこともあるかと思いますが、慣れるとものの数秒でできるようになります。不明な点はスタッフにお尋ねください

# 便秘のおはなし

近年の調査によって、便秘は命に係わる病気ということが明らかになっています。

例えば、なかなか便が出てくれないときに思いっきりいきむことで、血圧が上がり脳血管からの出血が起こることがあります。このような致命的な状況にならなくても、排便時に痛んだり、痔になったりするようなことは避けたいですね。

今回は、便秘と普段からできる便秘解消法について取り上げたいと思います。

そもそも、便秘とはどういう状態なのでしょう。

便秘の診療ガイドラインでは

「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。ちょっと理解するのが難しい表現ですね。

ポイントは、

排出は**毎日ではなくてもよく、**

**快適に**排出するということです。

たとえば、3日に1回でもすっきり排便できれば便秘ではないということです。逆に、毎日排便できても、残便感があれば便秘ということになります。

では、すっきり排出するためにはどのような便がいいのでしょうか？

いい便なのか、悪い便なのかを判断するものさしに

「**ブリストルスケール**(図1)」があります。

**良い便は3～5の便で、理想は4のバナナ状の便**とされています。

4のような便は、表面が滑らかでスルッと排便できます。

自分の便がどの状態なのか日頃から観察してみましょう。

理想の便を排便し便秘を解消するための方法を紹介します。

①食物繊維が多い食べ物を摂取しましょう(図2参照)

食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみ便を増やします

水溶性食物繊維は、便を柔らかくし排便をスムーズにします。

また、腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。

**不溶性食物繊維の摂取で便が詰まってしまい便秘を悪化させることがあるので注意が必要です。**

②水分をしっかり取りましょう

水分が十分にとれていないと、便が硬くなり、便の量も少なくなって腸の中を移動しにくくなります。

③適度な運動をしましょう

身体を動かすことで腸への刺激になったり、血流が促進され腸の働きが良くなります。

日頃からできることを心掛けて便秘を回避しましょう！



(図1) ブリストルスケール



(図2) 食物繊維を多く含む食べ物



## 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



# わたや薬局だより



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。

「定期のお薬きちんと飲んでるつもりだが、お昼の薬が少し余っている」「体調が変わってお薬が変わったけれど、前の薬どうしようか」「以前頓服でもらった薬、未だ飲めるか分からない」「来週検査があるが、当日飲めない薬が分かりにくい」など、お薬について、何でも相談ください。

当薬局では、「余った薬を医師に連絡して、できるだけ処方箋に生かす」「分からなくなった薬の整理のお手伝い」「お薬の期限の確認」「検査前や入院前のお薬の整理やアドバイス」など、皆様が少しでも安心した療養生活が送れるよう努力してまいります(対応に、少し時間を頂く事もあります)。

どうぞよろしくお願い致します。

わたや薬局一同

## 処方箋をかかりつけ薬局に まとめませんか



どの医療機関にかかってもお薬はかかりつけ薬局でもらう。こうすることで、皆様が使用する薬をまとめて管理でき、薬の重複に気づいたり、飲み合わせの確認を適切に行うことができます。この度、皆様のかかりつけ薬局を目指し、LINEで処方箋の受付ができるようにしました。LINEを使っている方は簡単にご利用頂けます

### ①わたや薬局をLINEで友達登録

### ②処方箋の写真を撮ってLINEで送信

### ③お薬の準備状況をLINEでお知らせ

### ④薬局でお薬の受け取り(処方箋原本が必要)

LINEでも処方箋受付が可能になりました!

QRコードを映込み込んでください

こんな方に便利です  
 ◎遠方の病院に行かれている方  
 ◎薬局での待ち時間を減らしたい方  
 ◎小さいお子様がいらっしゃる方

注意事項  
 ◆権藤医院、ごんどう皮膚科の処方箋はLINEで受け付けておりません。直接来局ください。  
 ◆処方箋の有効期限は、発行日を含む4日間です。期限内にLINEで送信してください。  
 (有効期限を過ぎた処方箋は無効となります。)  
 ◆処方箋は全体が写るよう撮影してください。  
 ◆LINEの受付時間外に画像送信された場合は、営業時間に対応させていただきます。あらかじめご了承ください。

	LINE 受付時間	営業時間
月～土(水曜除く)	9:00～18:00	9:00～19:00
日	9:00～16:00	9:00～17:00

ご希望の方には上の案内をお渡しします

是非、ご利用ください。不明な点は薬局スタッフまでお尋ねください。ただし、**権藤医院、ごんどう皮膚科の処方箋はLINEで受付していません**ので、直接来局お願いします。

## マイナンバーカードを保険証として使ってみよう



前号で、マイナンバーカードを保険証利用することで

- ・健康保険被保険者証や国民健康保険被保険者証  
特定疾病療養受療証などの証類の持参が不要
- ・高額医療制度の一時支払いの手続きが不要
- ・窓口負担が安くなる

などのメリットがあることを紹介しました。

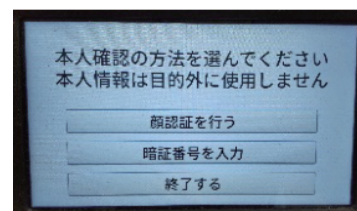
マイナンバーカードを保険証として利用するためには先ず、利用申し込みが必要です。利用申し込みは、薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー(下写真)でできるほか、マイナンバーカード読取対応のスマートフォンを利用する方法や、役所で申し込みすることもできます。

保険証としてマイナンバーカードが利用できるようになったら薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーで資格確認を行います。資格確認とは、患者様が加入している医療保険を確認することです。



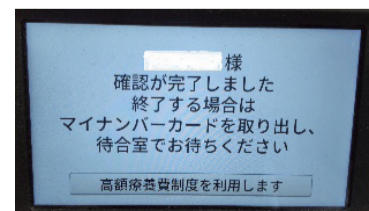
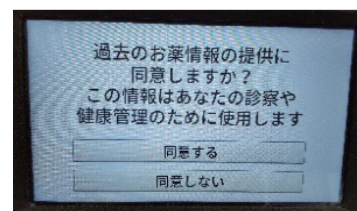
操作方法は

- ①マイナンバーカードをカードリーダーに置きます
- ②本人確認方法を選びます
- ③顔の撮影もしくは(顔認証もしくは暗証番号) 暗証番号を入力



- ④薬剤情報・特定検診情報等の閲覧について同意するか選択

- ⑤受付完了です



最初は戸惑うこともあるかと思いますが、慣れるとものの数秒でできるようになります。不明な点はスタッフにお尋ねください

# 便秘のおはなし

近年の調査によって、便秘は命に係わる病気ということが明らかになっています。

例えば、なかなか便が出てくれないときに思いっきりいきむことで、血圧が上がり脳血管からの出血が起こることがあります。このような致命的な状況にならなくても、排便時に痛んだり、痔になったりするようなことは避けたいですね。

今回は、便秘と普段からできる便秘解消法について取り上げたいと思います。

そもそも、便秘とはどういう状態なのでしょう。

便秘の診療ガイドラインでは

「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」

と定義されています。ちょっと理解するのが難しい表現ですね。

ポイントは、

排出は**毎日ではなくてもよく、**

**快適に**排出するということです。

たとえば、3日に1回でもすっきり排便できれば便秘ではないということです。逆に、毎日排便できても、残便感があれば便秘ということになります。

では、すっきり排出するためにはどのような便がいいのでしょうか？

いい便なのか、悪い便なのかを判断するものさしに

「**ブリストルスケール**(図1)」があります。

**良い便は3～5の便で、理想は4のバナナ状の便**とされています。

4のような便は、表面が滑らかでスルッと排便できます。

自分の便がどの状態なのか日頃から観察してみましょう。

理想の便を排便し便秘を解消するための方法を紹介します。

①食物繊維が多い食べ物を摂取しましょう(図2参照)

食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみ便を増やします

水溶性食物繊維は、便を柔らかくし排便をスムーズにします。

また、腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。

**不溶性食物繊維の摂取で便が詰まってしまい便秘を悪化させることがあるので注意が必要です。**

②水分をしっかりと取りましょう

水分が十分にとれていないと、便が硬くなり、便の量も少なくなって腸の中を移動しにくくなります。

③適度な運動をしましょう

身体を動かすことで腸への刺激になったり、血流が促進され腸の働きが良くなります。

日頃からできることを心掛けて便秘を回避しましょう！



(図1) ブリストルスケール



(図2) 食物繊維を多く含む食べ物



## 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。  
「定期のお薬きちんと飲んでるつもりだが、お昼の薬が少し余っている」「体調が変わってお薬が変わったけれど、前の薬どうしようか」「以前頓服でもらった薬、未だ飲めるか分からない」「来週検査があるが、当日飲めない薬が分かりにくい」など、お薬について、何でも相談ください。

当薬局では、「余った薬を医師に連絡して、できるだけ処方箋に生かす」「分からなくなった薬の整理のお手伝い」「お薬の期限の確認」「検査前や入院前のお薬の整理やアドバイス」など、皆様が少しでも安心した療養生活が送れるよう努力してまいります(対応に、少し時間を頂く事もあります)。

どうぞよろしくお願いいたします。

会営薬局一同

## 今回のおすすめ商品 経口補水液「OS-1」

OS-1  
オーエスワンシリーズ  
経口補水液



日に日に暑さが増していますが  
熱中症対策はできていますか？



普段の水分補給であれば水やお茶でも十分ですが、ひどく汗をかいたとき、脱水状態を起こしそうなおとき、すでに脱水状態のときにはOS-1がおすすめです。

OS-1は、体内の水分が不足しているときに、水や電解質を体内にすばやく補給し、維持するのに適しています。脱水状態かな？と感じた時にすぐに補給できるように常備しておくのもいいでしょう。

また、熱中症の時だけでなく、風邪による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態や、高齢者の飲食物の摂取不足による脱水状態にも適しています。

医師から塩分制限、水分制限を指示されている方はあらかじめ医師、薬剤師にご相談ください。

OS-1はWHOの提唱する経口補水療法  
の考え方にに基づき、組成は米国小児科学会  
の指針に基づいて、水分と塩分・糖質の配合  
バランスを考慮した補水液です。



アップル風味もあります



## マイナンバーカードを保険証として使ってみよう

前号で、マイナンバーカードを保険証利用することで

- ・健康保険被保険者証や国民健康保険被保険者証  
特定疾病療養受療証などの証類の持参が不要
- ・高額医療制度の一時支払いの手続きが不要
- ・窓口負担が安くなる

などのメリットがあることを紹介しました。

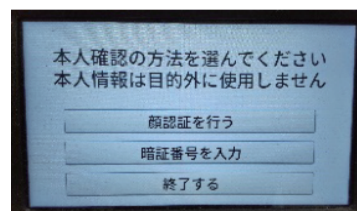
マイナンバーカードを保険証として利用するためにはまず、利用申し込みが必要です。利用申し込みは、薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー(下写真)でできるほか、マイナンバーカード読取対応のスマートフォンを利用する方法や、役所で申し込みすることもできます。

保険証としてマイナンバーカードが利用できるようになったら薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーで資格確認を行います。資格確認とは、患者様が加入している医療保険を確認することです。

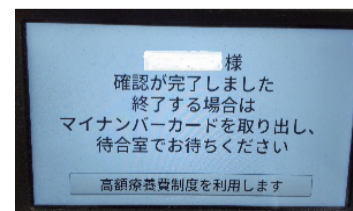
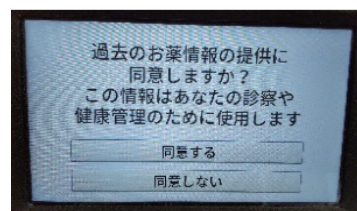


操作方法是

- ①マイナンバーカードをカードリーダーに置きます
- ②本人確認方法を選びます
- ③顔の撮影もしくは(顔認証もしくは暗証番号) 暗証番号を入力



- ④薬剤情報・特定検診情報等の閲覧について同意するか選択
- ⑤受付完了です



最初は戸惑うこともあるかと思いますが、慣れるとものの数秒でできるようになります。不明な点はスタッフにお尋ねください

# 便秘のおはなし

近年の調査によって、便秘は命に係わる病気ということが明らかになっています。

例えば、なかなか便が出てくれないときに思いっきりいきむことで、血圧が上がり脳血管からの出血が起こることがあります。このような致命的な状況にならなくても、排便時に痛んだり、痔になったりするようなことは避けたいですね。

今回は、便秘と普段からできる便秘解消法について取り上げたいと思います。

そもそも、便秘とはどういう状態なのでしょう。

便秘の診療ガイドラインでは

「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」

と定義されています。ちょっと理解するのが難しい表現ですね。

ポイントは、

排出は**毎日ではなくてもよく、**

**快適に**排出するということです。

たとえば、3日に1回でもすっきり排便できれば便秘ではないということです。逆に、毎日排便できても、残便感があれば便秘ということになります。

では、すっきり排出するためにはどのような便がいいのでしょうか？

いい便なのか、悪い便なのかを判断するものさしに

「**ブリストルスケール**(図1)」があります。

**良い便は3～5の便で、理想は4のバナナ状の便**とされています。

4のような便は、表面が滑らかでスルッと排便できます。

自分の便がどの状態なのか日頃から観察してみましょう。

理想の便を排便し便秘を解消するための方法を紹介します。

①食物繊維が多い食べ物を摂取しましょう(図2参照)

食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみ便を増やします

水溶性食物繊維は、便を柔らかくし排便をスムーズにします。

また、腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。

**不溶性食物繊維の摂取で便が詰まってしまい便秘を悪化させることがあるので注意が必要です。**

②水分をしっかりと取りましょう

水分が十分にとれていないと、便が硬くなり、便の量も少なくなって腸の中を移動しにくくなります。

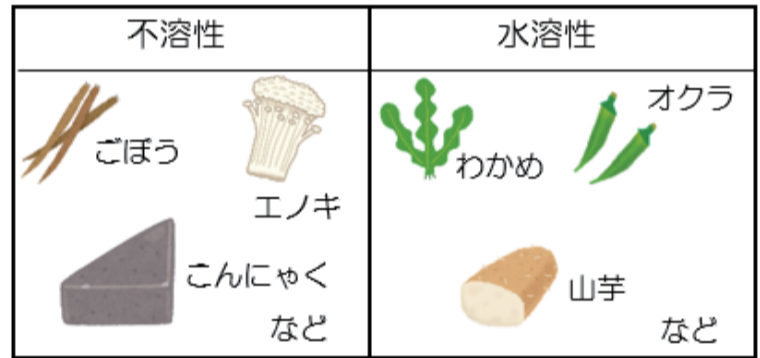
③適度な運動をしましょう

身体を動かすことで腸への刺激になったり、血流が促進され腸の働きが良くなります。

日頃からできることを心掛けて便秘を回避しましょう！



(図1) ブリストルスケール



(図2) 食物繊維を多く含む食べ物



## 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

