



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。

新緑がまぶしい季節となりました。花や草木など景色を眺めながら外を散歩するのも良い気分転換になりそうですね。そして梅雨の時期にも入っていきます。大雨など災害に対する準備も必要ですが、ジメジメ気分を明るくするために、花や野菜を植えてみる、カラフルな傘を買うなど何か楽しみを見つけましょう！

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。

東町わたや薬局一同



食中毒に注意！



暖かく過ごしやすい時期から、これから気温がぐんぐん上がっていき、梅雨に入ると湿度も高くなる季節に入りますね。気温と湿度が上がると食中毒も心配になります。今回は、食中毒予防のポイントをいくつか紹介したいと思います。

①生ものはビニール袋や容器に入れて持ち帰りを！

肉や魚からの汁が他の食品(特に生で食べる果物など)に付くことで、食中毒が起きる可能性もあります。買い物で使うエコバッグも定期的に洗うなど清潔にしましょう。



②食品に適した場所で保管を！

商品には、それぞれ保存方法が記載されています。そちらを確認することも良いでしょう。目安として「-15℃以下」は冷凍庫、「10℃以下」は冷蔵庫です。

夏は暑く、持ち帰りでも傷む場合があるので保冷剤を持参したり、氷を買ったりすることで傷むスピードを遅くできるでしょう。



③肉や魚はしっかりと加熱を！

しっかりと火を通すことで、多くの細菌はいなくなります。目安は中心部を75℃で1分以上の加熱です。作った料理を室温に長時間放置することは避けましょう。

高血圧 見逃していませんか？

毎年 5月17日は「高血圧の日」です。

世界各国合わせて25か国以上がこの日を中心に、高血圧およびその管理に関する啓発活動を行っています。

高血圧は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれるように自覚症状がないため、現在、日本に高血圧の人は約4300万人と推定され、このうち約43%にあたる約1850万人は治療を受けておらず、高血圧との認識がない人は約1400万人に上っています。

(高血圧症治療ガイドライン2019より)

★まずは家庭でこまめに血圧を測定して、自身の状態を知ることがスタート地点

●家庭血圧135/85mmHg以上が高血圧の基準

ただし、血圧とは日常の中で変動するものであり、一度高い数値が出たからといって必ず高血圧と診断されるとは限りません。日常生活の中で同じ環境で継続的に測定した血圧は、体の状態を知るうえで非常に有益な情報であると

いわれていますので、受診する際は記録したものを医師へ見せることが大切です。



●家庭血圧の正しいはかり方

◆手首タイプではなく上腕に巻くタイプの血圧計を選びましょう

◆朝と晩に測定します

朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前

晩の測定：就寝直前

◆トイレを済ませ、1～2分椅子に座って安静にしてから測定します

◆1機会原則2回測定し、ノートに記録しましょう



災害時に備えましょう

近年、大地震や豪雨など大規模な災害が各地で起こっています。このような災害から自分たちを守るために、普段から避難場所の確認や、衣食住のストックを準備しておくことなど、対策をしておくことが大切ですが、**薬についても「備え」が大切です。**

災害が起こってから困らないようにしましょう。



◎数日分の予備薬を持っておく

災害直後は、救命救急が最優先されること、病院や薬局が機能していないこと、交通手段やライフラインが止まることから、通常通りの診療が受けられなくなる可能性が高いです。また、病院や薬局の薬の備蓄がなくなり、しばらく薬を渡せない状況も起こりえます。

そのため、**いつも飲んでいてる薬がある場合には、1週間分程度の予備薬をいつも用意しておき、すぐに持ち出せるようにしておくこと**をおすすめします。薬には期限がありますので、常に新しいものと交換するようにしましょう。



◎保管は持ち出しやすい場所に

薬を常に新しいものにするためには、薬は避難袋には入れず、すぐに持ち出せる場所に保管したほうがよいです。ただし、光、湿気、高温を避けるなど、決められた保管条件を守ってください。

◎お薬手帳を携帯する

災害後、手持ちのお薬がない場合には、薬を処方してもらう必要があります。そこで問題となるのが、多くの方が、ご自分が今まで飲んでいてる薬の種類や名前を把握していない、副作用歴やアレルギー歴が分からないといった状況です。

災害時に備えて、今飲んでいてる薬、過去に飲んできた薬、また副作用歴やアレルギー歴などがかかれた「お薬手帳」を携帯しておくことはとても重要で、「お薬手帳」を見せれば、一目で正確な情報が伝わり、災害時にもスムーズに薬を処方してもらうことができます。

最近では、お薬手帳アプリを利用する方も増えてきました。

お薬手帳アプリでは、薬局からもらえるお薬手帳情報のQRコードを読み込んだり、今飲んでいてる薬を手入力したりできます。スマートフォンを持っていれば飲んでいてる薬や副作用歴・アレルギー歴、既往歴(これまでにかった病気)などがいつでも確認できるため、紙のお薬手帳を携帯し忘れてしまう方におすすめです。

お薬手帳アプリはさまざまな種類がありますが、基本的な機能は同じですので気に入ったものをダウンロードしてみましょう。

また、マイナンバーカードを保険証として利用できるようにしておくと、マイナポータルで保険情報や過去の薬剤情報をさかのぼることもできます。



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





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。

新緑がまぶしい季節となりました。花や草木など景色を眺めながら外を散歩するのも良い気分転換になりそうですね。そして梅雨の時期にも入っていきます。大雨など災害に対する準備も必要ですが、ジメジメ気分を明るくするために、花や野菜を植えてみる、カラフルな傘を買うなど何か楽しみを見つけましょう！

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。

わたや薬局一同



食中毒に注意！



暖かく過ごしやすい時期から、これから気温がぐんぐん上がっていき、梅雨に入ると湿度も高くなる季節に入りますね。気温と湿度が上がると食中毒も心配になります。今回は、食中毒予防のポイントをいくつか紹介したいと思います。

①生ものはビニール袋や容器に入れて持ち帰りを！

肉や魚からの汁が他の食品(特に生で食べる果物など)に付くことで、食中毒が起きる可能性もあります。買い物で使うエコバッグも定期的に洗うなど清潔にしましょう。



②食品に適した場所で保管を！

商品には、それぞれ保存方法が記載されています。そちらを確認することも良いでしょう。目安として「-15℃以下」は冷凍庫、「10℃以下」は冷蔵庫です。

夏は暑く、持ち帰りでも傷む場合があるので保冷剤を持参したり、氷を貰ったりすることで傷むスピードを遅くできるでしょう。



③肉や魚はしっかりと加熱を！

しっかりと火を通すことで、多くの細菌はいなくなります。目安は中心部を75℃で1分以上の加熱です。作った料理を室温に長時間放置することは避けましょう。

高血圧 見逃していませんか？

毎年 5月17日は「高血圧の日」です。

世界各国合わせて25か国以上がこの日を中心に、高血圧およびその管理に関する啓発活動を行っています。

高血圧は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれるように自覚症状がないため、現在、日本に高血圧の人は約4300万人と推定され、このうち約43%にあたる約1850万人は治療を受けておらず、高血圧との認識がない人は約1400万人に上っています。

(高血圧症治療ガイドライン2019より)

★まずは家庭でこまめに血圧を測定して、自身の状態を知ることがスタート地点

●家庭血圧135/85mmHg以上が高血圧の基準

ただし、血圧とは日常の中で変動するものであり、一度高い数値が出たからといって必ず高血圧と診断されるとは限りません。日常生活の中で同じ環境で継続的に測定した血圧は、体の状態を知るうえで非常に有益な情報であると

いわれていますので、受診する際は記録したものを医師へ見せることが大切です。



●家庭血圧の正しいはかり方

◆手首タイプではなく上腕に巻くタイプの血圧計を選びましょう

◆朝と晩に測定します

朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前

晩の測定：就寝直前

◆トイレを済ませ、1～2分椅子に座って安静にしてから測定します

◆1機会原則2回測定し、ノートに記録しましょう



災害時に備えましょう

近年、大地震や豪雨など大規模な災害が各地で起こっています。このような災害から自分たちを守るために、普段から避難場所の確認や、衣食住のストックを準備しておくことなど、対策をしておくことが大切ですが、**薬についても「備え」が大切です。**災害が起こってから困らないようにしましょう。



◎数日分の予備薬を持っておく

災害直後は、救命救急が最優先されること、病院や薬局が機能していないこと、交通手段やライフラインが止まることから、通常通りの診療が受けられなくなる可能性が高いです。また、病院や薬局の薬の備蓄がなくなり、しばらく薬を渡せない状況も起こりえます。

そのため、**いつも飲んでいてる薬がある場合には、1週間分程度の予備薬をいつも用意しておき、すぐに持ち出せるようにしておくこと**をおすすめします。薬には期限がありますので、常に新しいものと交換するようにしましょう。



◎保管は持ち出しやすい場所に

薬を常に新しいものにするためには、薬は避難袋には入れず、すぐに持ち出せる場所に保管したほうがよいです。ただし、光、湿気、高温を避けるなど、決められた保管条件を守ってください。

◎お薬手帳を携帯する

災害後、手持ちのお薬がない場合には、薬を処方してもらう必要があります。そこで問題となるのが、多くの方が、ご自分が今まで飲んでいてる薬の種類や名前を把握していない、副作用歴やアレルギー歴が分からないといった状況です。

災害時に備えて、今飲んでいてる薬、過去に飲んできた薬、また副作用歴やアレルギー歴などがかかれた「お薬手帳」を携帯しておくことはとても重要で、「お薬手帳」を見せれば、一目で正確な情報が伝わり、災害時にもスムーズに薬を処方してもらうことができます。

最近では、お薬手帳アプリを利用する方も増えてきました。

お薬手帳アプリでは、薬局からもらえるお薬手帳情報のQRコードを読み込んだり、今飲んでいてる薬を手入力したりできます。スマートフォンを持っていれば飲んでいてる薬や副作用歴・アレルギー歴、既往歴(これまでにかった病気)などがいつでも確認できるため、紙のお薬手帳を携帯し忘れてしまう方におすすめです。

お薬手帳アプリはさまざまな種類がありますが、基本的な機能は同じですので気に入ったものをダウンロードしてみましょう。

また、マイナンバーカードを保険証として利用できるようにしておくと、マイナポータルで保険情報や過去の薬剤情報をさかのぼることもできます。



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





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。
 新緑がまぶしい季節となりました。花や草木など景色を眺めながら外を散歩するのも良い気分転換になりそうですね。そして梅雨の時期にも入っていきます。大雨など災害に対する準備も必要ですが、ジメジメ気分を明るくするために、花や野菜を植えてみる、カラフルな傘を買うなど何か楽しみを見つけましょう！
 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。

会営薬局一同



食中毒に注意！



暖かく過ごしやすい時期から、これから気温がぐんぐん上がっていき、梅雨に入ると湿度も高くなる季節に入りますね。気温と湿度が上がると食中毒も心配になります。今回は、食中毒予防のポイントをいくつか紹介したいと思います。

①生ものはビニール袋や容器に入れて持ち帰りを！

肉や魚からの汁が他の食品(特に生で食べる果物など)に付くことで、食中毒が起きる可能性もあります。買い物で使うエコバッグも定期的に洗うなど清潔にしましょう。



②食品に適した場所で保管を！

商品には、それぞれ保存方法が記載されています。そちらを確認することも良いでしょう。目安として「-15℃以下」は冷凍庫、「10℃以下」は冷蔵庫です。夏は暑く、持ち帰りでも傷む場合があるので保冷剤を持参したり、氷を貰ったりすることで傷むスピードを遅くできるでしょう。



③肉や魚はしっかりと加熱を！

しっかりと火を通すことで、多くの細菌はいなくなります。目安は中心部を75℃で1分以上の加熱です。作った料理を室温に長時間放置することは避けましょう。

高血圧 見逃していませんか？

毎年 5月17日は「高血圧の日」です。
 世界各国合わせて25か国以上がこの日を中心に、高血圧およびその管理に関する啓発活動を行っています。

高血圧は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれるように自覚症状がないため、現在、日本に高血圧の人は約4300万人と推定され、このうち約43%にあたる約1850万人は治療を受けておらず、高血圧との認識がない人は約1400万人に上っています。
 (高血圧症治療ガイドライン2019より)

★まずは家庭でこまめに血圧を測定して、自身の状態を知ることがスタート地点

●家庭血圧135/85mmHg以上が高血圧の基準
 ただし、血圧とは日常の中で変動するものであり、一度高い数値が出たからといって必ず高血圧と診断されるとは限りません。日常生活の中で同じ環境で継続的に測定した血圧は、体の状態を知るうえで非常に有益な情報であるといわれていますので、受診する際は記録したものを医師へ見せることが大切です。



●家庭血圧の正しいはかり方

- ◆手首タイプではなく上腕に巻くタイプの血圧計を選びましょう
- ◆朝と晩に測定します
 朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
 晩の測定：就寝直前
- ◆トイレを済ませ、1～2分椅子に座って安静にしてから測定します
- ◆1機会原則2回測定し、ノートに記録しましょう



災害時に備えましょう

近年、大地震や豪雨など大規模な災害が各地で起こっています。このような災害から自分たちを守るために、普段から避難場所の確認や、衣食住のストックを準備しておくことなど、対策をしておくことが大切ですが、**薬についても「備え」が大切です。**

災害が起こってから困らないようにしましょう。



◎数日分の予備薬を持っておく

災害直後は、救命救急が最優先されること、病院や薬局が機能していないこと、交通手段やライフラインが止まることから、通常通りの診療が受けられなくなる可能性が高いです。また、病院や薬局の薬の備蓄がなくなり、しばらく薬を渡せない状況も起こりえます。

そのため、**いつも飲んでいてる薬がある場合には、1週間分程度の予備薬をいつも用意しておき、すぐに持ち出せるようにしておくこと**をおすすめします。薬には期限がありますので、常に新しいものと交換するようにしましょう。



◎保管は持ち出しやすい場所に

薬を常に新しいものにするためには、薬は避難袋には入れず、すぐに持ち出せる場所に保管したほうがよいです。ただし、光、湿気、高温を避けるなど、決められた保管条件を守ってください。

◎お薬手帳を携帯する

災害後、手持ちのお薬がない場合には、薬を処方してもらう必要があります。そこで問題となることが、多くの方が、ご自分が今まで飲んでいてる薬の種類や名前を把握していない、副作用歴やアレルギー歴が分からないといった状況です。

災害時に備えて、今飲んでいてる薬、過去に飲んできた薬、また副作用歴やアレルギー歴などがかかれた「お薬手帳」を携帯しておくことはとても重要で、「お薬手帳」を見せれば、一目で正確な情報が伝わり、災害時にもスムーズに薬を処方してもらうことができます。

最近では、お薬手帳アプリを利用する方も増えてきました。

お薬手帳アプリでは、薬局からもらえるお薬手帳情報のQRコードを読み込んだり、今飲んでいてる薬を手入力したりできます。スマートフォンを持っていれば飲んでいてる薬や副作用歴・アレルギー歴、既往歴(これまでにかった病気)などがいつでも確認できるため、紙のお薬手帳を携帯し忘れてしまう方におすすめです。

お薬手帳アプリはさまざまな種類がありますが、基本的な機能は同じですので気に入ったものをダウンロードしてみましょう。

また、マイナンバーカードを保険証として利用できるようにしておくと、マイナポータルで保険情報や過去の薬剤情報をさかのぼることもできます。



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

