



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。
最近健康食品による健康被害がニュースになっています。現在原因究明のための調査が行われていますが、未だ原因物質の特定には至っていないようです。錠剤やカプセルの形をしていても、健康食品は「食品」と考えていましたが、最近では飲料水やヨーグルトなどの中にも健康食品が出てきており、より広く身近なものになっています。

日本を含め多くの国で健康に気を使った食事という「複数種類の食品をバランスよく摂る事が大切」と言われており、2019年国立がんセンターの研究グループは1日に摂取する食品数が最も多いグループでは最も少ないグループに比べて全死亡リスク19%減少、循環器疾患死亡リスク34%減少、その他の死亡リスク24%減少を報告しています。

健康食品の形で一定の成分を大量に継続的に摂る時に少し注意が必要になってきているのかもしれませんが。

当薬局では、医療用医薬品と健康食品との飲み合わせ、また気を付けることなどの情報提供を行います。

どうぞご利用下さい。

東町わたや薬局一同

知っていますか？ 学校薬剤師の仕事



私たち薬剤師は、地域の幼稚園、小学校、中学校などで学校薬剤師として活動しています。学校薬剤師の業務は、学校の環境衛生の維持管理(換気、照明など)や健康指導など多岐にわたっています。

今回は、学校薬剤師の夏のお仕事、**プールの水質検査**を紹介したいと思います。プールの水質検査は、毎年、6~7月頃に行っています。プールの水が衛生的に管理されていないと、生徒の皮膚に刺激を与えたり、ウイルスや細菌感染が発生することがあります。このようなことが起きないため、プール水のpHや残留塩素の測定、大腸菌検査用の検体採取などを実際に学校のプールへ行って実施します。



その他にも**教室の空気検査**や**薬物乱用防止教室**なども行っています。機会がありましたら、また紹介したいと思います。

健康食品とサプリメントのお話



健康食品やサプリメントの利用が拡大しています。最近の調査によると約3割の人が利用し、過去の利用経験を含めると約8割が利用したことがあるようです。

しかし健康食品とはあくまで**食品**であり、医薬品とは異なります。食べ物に含まれる栄養素や成分を多く含んだものことです。

錠剤やカプセルのような形だからといって効果があるとは限りません。有効成分が含まれていても薬とは違い、体内に吸収されないこともあります。

【薬との飲み合わせは大丈夫？】



薬との飲み合わせの一例です。

健康食品・サプリメント	薬	相互作用
糖の吸収を穏やかにするサプリ	糖尿病薬	血糖値が急激に下がる
血圧が高めの方に適したサプリ	高血圧の薬	低血圧
ビタミンK(青汁や納豆なども)	ワルファリン	血液サラサラの効果が減弱する
アルミニウム マグネシウム	セレコキシブ	痛み止めの効果が減弱する
鉄剤	チラーチン	甲状腺の薬の効果が減弱する

健康食品を摂取して体調が悪くなったと感じた時は、使用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

【健康食品とは】



先日話題になっていた「紅麹コレステヘルプ」は機能性表示食品というものに分類されます。機能性表示食品とは安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁に届け出られたものですが、消費者庁から許可を受けたものではありません。

使っている健康食品の安全性、有効性について調べたいときは厚生労働省、消費者庁が情報提供しているサイトがあります。参考にしてください。

厚生労働省「健康食品」のホームページ



国立研究開発法人
医薬基盤 健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報



熱中症から命を守ろう！

いつでもどこでも誰でも熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

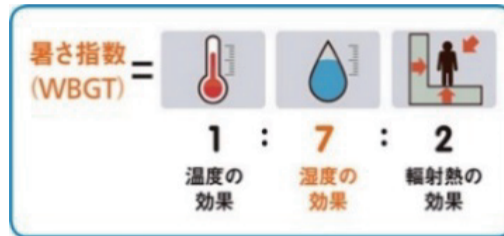
暑さを避ける

◎「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



◎「暑さ指数を」いつも気にしよう



◎「冷却グッズを」身に付けよう

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



◎「衣類を」工夫しよう

吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用



◎「日差しを」よけよう

外出時には日傘や帽子を着用



◎こまめに休憩しよう

直射日光を避け、日陰などの涼しいところで休憩



こまめに水分を補給する

飲み物を持ち歩いて、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう

熱中症の重症度と対処法

涼しい場所に移動し、服を緩め体を冷やしましょう



軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 目まい・立ちくらみ 汗が止まらない こむら返り 手足のしびれ <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やした水分・塩分の補給 涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる) 安静 0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 集中力や判断力の低下 体がだるい(倦怠感) <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 十分な水分・塩分の補給 衣服を緩め体を冷やす 安静 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 呼び掛けへの返事がおかしい 意識がない 体が熱い けいれん 普段通りに歩けない <p>対処 119</p> <p>ただちに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 衣服を緩め体を冷やす 安静 無理に水を飲ませない

出典:環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

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。
最近健康食品による健康被害がニュースになっています。現在原因究明のための調査が行われていますが、未だ原因物質の特定には至っていないようです。錠剤やカプセルの形をしていても、健康食品は「食品」と考えていましたが、最近では飲料水やヨーグルトなどの中にも健康食品が出てきており、より広く身近なものになっています。

日本を含め多くの国で健康に気を使った食事という「複数種類の食品をバランスよく摂る事が大切」と言われており、2019年国立がんセンターの研究グループは1日に摂取する食品数が最も多いグループでは最も少ないグループに比べて全死亡リスク19%減少、循環器疾患死亡リスク34%減少、その他の死亡リスク24%減少を報告しています。

健康食品の形で一定の成分を大量に継続的に摂る時に少し注意が必要になってきているのかもしれませんが。

当薬局では、医療用医薬品と健康食品との飲み合わせ、また気を付けることなどの情報提供を行います。

どうぞご利用下さい。

わたや薬局一同

知っていますか？ 学校薬剤師の仕事



私たち薬剤師は、地域の幼稚園、小学校、中学校などで学校薬剤師として活動しています。学校薬剤師の業務は、学校の環境衛生の維持管理(換気、照明など)や健康指導など多岐にわたっています。

今回は、学校薬剤師の夏のお仕事、**プールの水質検査**を紹介したいと思います。プールの水質検査は、毎年、6~7月頃に行っています。プールの水が衛生的に管理されていないと、生徒の皮膚に刺激を与えたり、ウイルスや細菌感染が発生することがあります。このようなことが起きないため、プール水のpHや残留塩素の測定、大腸菌検査用の検体採取などを実際に学校のプールへ行って実施します。



その他にも**教室の空気検査**や**薬物乱用防止教室**なども行っています。機会がありましたら、また紹介したいと思います。

健康食品とサプリメントのお話



健康食品やサプリメントの利用が拡大しています。最近の調査によると約3割の人が利用し、過去の利用経験を含めると約8割が利用したことがあるようです。

しかし健康食品とはあくまで**食品**であり、医薬品とは異なります。食べ物に含まれる栄養素や成分を多く含んだものことです。

錠剤やカプセルのような形だからといって効果があるとは限りません。有効成分が含まれていても薬とは違い、体内に吸収されないこともあります。

【薬との飲み合わせは大丈夫？】



薬との飲み合わせの一例です。

健康食品・サプリメント	薬	相互作用
糖の吸収を穏やかにするサプリ	糖尿病薬	血糖値が急激に下がる
血圧が高めの方に適したサプリ	高血圧の薬	低血圧
ビタミンK(青汁や納豆なども)	ワルファリン	血液サラサラの効果が減弱する
アルミニウム マグネシウム	セレコキシブ	痛み止めの効果が減弱する
鉄剤	チラーチン	甲状腺の薬の効果が減弱する

健康食品を摂取して体調が悪くなったと感じた時は、使用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

【健康食品とは】



先日話題になっていた「紅麴コレステヘルプ」は機能性表示食品というものに分類されます。機能性表示食品とは安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁に届け出られたものですが、消費者庁から許可を受けたものではありません。

使っている健康食品の安全性、有効性について調べたいときは厚生労働省、消費者庁が情報提供しているサイトがあります。参考にして下さい。

厚生労働省「健康食品」のホームページ



国立研究開発法人
医薬基盤 健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報



熱中症から命を守ろう！

いつでもどこでも誰でも熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

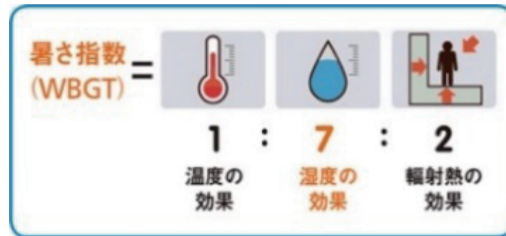
暑さを避ける

◎「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



◎「暑さ指数を」いつも気にしよう



◎「冷却グッズを」身に付けよう

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



◎「衣類を」工夫しよう

吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用



◎「日差しを」よけよう

外出時には日傘や帽子を着用



◎こまめに休憩しよう

直射日光を避け、日陰などの涼しいところで休憩



こまめに水分を補給する

飲み物を持ち歩いて、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう

熱中症の重症度と対処法

涼しい場所に移動し、服を緩め体を冷やしましょう



軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 目まい・立ちくらみ 汗が止まらない こむら返り 手足のしびれ <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やした水分・塩分の補給 涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる) 安静 0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 集中力や判断力の低下 体がだるい(倦怠感) <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 十分な水分・塩分の補給 衣服を緩め体を冷やす 安静 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 呼び掛けへの返事がおかしい 意識がない 体が熱い けいれん 普段通りに歩けない <p>対処 119</p> <p>ただちに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 衣服を緩め体を冷やす 安静 無理に水を飲ませない

出典:環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

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。

最近健康食品による健康被害がニュースになっています。現在原因究明のための調査が行われていますが、未だ原因物質の特定には至っていないようです。錠剤やカプセルの形をしていても、健康食品は「食品」と考えていましたが、最近では飲料水やヨーグルトなどの中にも健康食品が出てきており、より広く身近なものになっています。

日本を含め多くの国で健康に気を使った食事という「複数種類の食品をバランスよく摂る事が大切」と言われており、2019年国立がんセンターの研究グループは1日に摂取する食品数が最も多いグループでは最も少ないグループに比べて全死亡リスク19%減少、循環器疾患死亡リスク34%減少、その他の死亡リスク24%減少を報告しています。

健康食品の形で一定の成分を大量に継続的に摂る時に少し注意が必要になってきているのかもしれませんが。

当薬局では、医療用医薬品と健康食品との飲み合わせ、また気を付けることなどの情報提供を行います。

どうぞご利用下さい

会営薬局職員一同

知っていますか？ 学校薬剤師の仕事



私たち薬剤師は、地域の幼稚園、小学校、中学校などで学校薬剤師として活動しています。学校薬剤師の業務は、学校の環境衛生の維持管理(換気、照明など)や健康指導など多岐にわたっています。

今回は、学校薬剤師の夏のお仕事、**プールの水質検査**を紹介したいと思います。プールの水質検査は、毎年、6~7月頃に行っています。プールの水が衛生的に管理されていないと、生徒の皮膚に刺激を与えたり、ウイルスや細菌感染が発生することがあります。このようなことが起きないため、プール水のpHや残留塩素の測定、大腸菌検査用の検体採取などを実際に学校のプールへ行って実施します。



その他にも**教室の空気検査**や**薬物乱用防止教室**なども行っています。機会がありましたら、また紹介したいと思います。

健康食品とサプリメントのお話



健康食品やサプリメントの利用が拡大しています。最近の調査によると約3割の人が利用し、過去の利用経験を含めると約8割が利用したことがあるようです。

しかし健康食品とはあくまで**食品**であり、医薬品とは異なります。食べ物に含まれる栄養素や成分を多く含んだものことです。

錠剤やカプセルのような形だからといって効果があるとは限りません。有効成分が含まれていても薬とは違い、体内に吸収されないこともあります。

【薬との飲み合わせは大丈夫？】



薬との飲み合わせの一例です。

健康食品・サプリメント	薬	相互作用
糖の吸収を穏やかにするサプリ	糖尿病薬	血糖値が急激に下がる
血圧が高めの方に適したサプリ	高血圧の薬	低血圧
ビタミンK(青汁や納豆なども)	ワルファリン	血液サラサラの効果が減弱する
アルミニウム マグネシウム	セレコキシブ	痛み止めの効果が減弱する
鉄剤	チラーチン	甲状腺の薬の効果が減弱する

健康食品を摂取して体調が悪くなったと感じた時は、使用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

【健康食品とは】



先日話題になっていた「紅麹コレステヘルプ」は機能性表示食品というものに分類されます。機能性表示食品とは安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁に届け出られたものですが、消費者庁から許可を受けたものではありません。

使っている健康食品の安全性、有効性について調べたいときは厚生労働省、消費者庁が情報提供しているサイトがあります。参考にしてください。

厚生労働省「健康食品」のホームページ

国立研究開発法人
医薬基盤 健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報

熱中症から命を守ろう！

いつでもどこでも誰でも熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

暑さを避ける

◎「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



◎「暑さ指数を」いつも気にしよう



◎「冷却グッズを」身に付けよう

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



◎「衣類を」工夫しよう

吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用



◎「日差しを」よけよう

外出時には日傘や帽子を着用



◎こまめに休憩しよう

直射日光を避け、日陰などの涼しいところで休憩



こまめに水分を補給する

飲み物を持ち歩いて、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう

熱中症の重症度と対処法

涼しい場所へ移動し、服を緩め体を冷やしましょう



軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 目まい・立ちくらみ 汗が止まらない こむら返り 手足のしびれ <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やした水分・塩分の補給 涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる) 安静 0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 集中力や判断力の低下 体がだるい(倦怠感) <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 十分な水分・塩分の補給 衣服を緩め体を冷やす 安静 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 呼び掛けへの返事がおかしい 意識がない 体が熱い けいれん 普段通りに歩けない <p>対処 119</p> <p>ただちに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 衣服を緩め体を冷やす 安静 無理に水を飲ませない

出典:環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

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

