

# 東町わたや薬局だより



昨年中も当東町わたや薬局をご利用頂きまして、誠にありがとうございました。

今年は皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬による疾患の治療のみでなく、減塩や食事(栄養)など疾患の予防についてのアドバイス、骨粗鬆症や運動など介護予防についてのアドバイス、介護保険制度を利用した薬剤師の訪問業務の充実など、皆様により役立つ薬局になれるように、一同努力をしております。

また、新型コロナウイルス感染症に対して、地域の皆様の安心に繋がればと思い、駐車場などで新型コロナウイルス抗原検査、PCR検査を行って行く予定にしております。

本年もどうかよろしくお願ひ致します。

職員一同

## 今回のおすすめ商品 乾燥肌治療薬「ヘパソフトプラス」

乾燥が気になる季節となりました。

保湿クリームはお使いですか？

お肌のカサカサ、乾燥には医薬品と同じ成分(ヘパリン類似物質)が入っているヘパソフトプラスがおススメです。

手指消毒で荒れた手や全身のかゆみに、お子様にも安心して使えます

入浴後の使用で効果アップ↑↑↑

詳しい使用方法などについては薬剤師にお尋ねください。



## 一部の医薬品の供給が不安定になっている件について

現在、一部の医薬品について、メーカーからの供給が不安定になっており、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。供給体制についてはまだ目処が立っておらず、今後もメーカーの変更や先発品への変更などで対応させていただく可能性があります。

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

### 患者さまへのお願い

現在、一部の製薬メーカーで供給が十分ではないお薬がございます。

当薬局でも在庫の確保に努めておりますが、どうしても入荷が難しいお薬に関しましては、他製薬メーカーの代替薬をお渡しする場合がございます。

※患者様の窓口負担額が変更になる場合がございます

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



## お薬の飲み方について 「食間」「空腹時」正しく飲めていますか？

食間とは？

食事の約2時間後

1日3回毎食間の場合

朝食を7:00、昼食を13:00、夕食を19:00に食べ終わったとして  
9:00頃、15:00頃、21:00頃

注)食間は食事のことではありません



空腹時とは？

食事の前30分と食事の後2時間を除いた空腹時

※お薬によって食事の前60分など変わることがあります。



お薬の飲み方が定められているのは、お薬の効果を最大限発揮したり、副作用を予防するためです。必ず決められた用法で飲むようにしましょう。

# 手洗いと手荒れの話 ～感染対策を続けていく上で～

## 日常手洗いと衛生的手洗いの違いについて

### 日常手洗い

- タイミング：外にある物に触った後・食事の前・トイレの後・外出後・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- 目的：手指の**汚れ**を取り除く  
(汚れ：ほこり・土・皮脂や汗・唾や鼻水)
- 方法：流水と石けんで 10秒間程度 のもみ洗い

### 衛生的手洗い

- (本来のタイミング：傷に触る前後・感染者に接触する前後)
- 目的：手指の**一過性の菌**を取り除く（一過性の菌：コロナウイルス・大腸菌・黄色ブドウ球菌）
- 方法：①流水と石けんで 1分間 のもみ洗い



#### ②エタノール擦式消毒剤の擦り込み

新型コロナ感染予防対策として衛生的手洗いが推奨されています。

## 1日何回手洗いしていますか？

手指衛生には1日11回以上の手洗いが必要と言われています。そして、感染防止対策での手洗いは**衛生的手洗い**が求められます。実感されると思いますが、頻繁に衛生的手洗いを行うと手荒れが起こりやすくなります。手洗いによる手荒れの原因の一つは**アルカリ中和能の低下による手荒れ**です。

### 肌のバリア機能◎

人の皮膚は弱酸性（平均 pH5.5）



石けん（アルカリ性 pH9-10）での手洗い

↓ **約3時間**

元に戻る（アルカリ中和能）

頻繁な手洗いを続けることでアルカリ中和能（皮膚の回復力）が働きにくくなり、**アルカリ中和能の低下⇒肌のバリア機能の低下⇒手荒れ**という悪循環が起きます。



## 手荒れしないようにするためには？

- ・手荒れになる前：手洗い後すぐにハンドクリームなどの保湿剤をこまめに塗りましょう。
- ・手荒れを起こしている時：セルフメディケーションで治らない場合は悪化する前に皮膚科で診てもらいましょう。

### <保湿剤の塗り方のポイント2つ>

#### ①入浴直後に塗る

皮膚が水分を吸収している状態なので効果的。肌がすでに乾燥している場合は保湿剤などを塗る前に、皮膚を水や化粧水などで軽く湿らせると十分な保湿効果が得られます。

#### ②できるだけやさしく塗る

軟膏は硬いまま強く塗ると刺激になってしまうことがあります。寒い時期は手で温めてやわらかくしてから優しく塗ると、皮膚への刺激を抑えることができます。

※乾燥が特に気になる時はナイトケア（保湿剤＋綿の手袋）も効果的です。 ※保湿剤の詳しい塗り方や種類については薬剤師にご相談ください。

## 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



# わたや薬局だより



昨年中も当わたや薬局をご利用頂きまして、誠にありがとうございました。

今年は皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬による疾患の治療のみでなく、減塩や食事(栄養)など疾患の予防についてのアドバイス、骨粗鬆症や運動など介護予防についてのアドバイス、介護保険制度を利用した薬剤師の訪問業務の充実など、皆様により役立つ薬局になれるように、一同努力をしております。

また、新型コロナウイルス感染症に対して、地域の皆様の安心に繋がればと思い、駐車場などで新型コロナウイルス抗原検査、PCR検査を行って行く予定にしております。

本年もどうかよろしくお願ひ致します。

職員一同

## 今回のおすすめ商品

### 乾燥肌治療薬「ヒルマイルドクリーム」

乾燥が気になる季節となりました。

保湿クリームはお使いですか？

お肌のカサカサ、乾燥には医薬品と同じ成分(ヘパリン類似物質)が入っているヒルマイルドクリームがおススメです。

手指消毒で荒れた手や全身のかゆみに、お子様にも安心して使えます

入浴後の使用で効果アップ↑↑↑

詳しい使用方法などについては薬剤師にお尋ねください。



## 一部の医薬品の供給が不安定になっている件について

現在、一部の医薬品について、メーカーからの供給が不安定になっており、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。供給体制についてはまだ目処が立っておらず、今後もメーカーの変更や先発品への変更などで対応させていただく可能性があります。

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

### 患者さまへのお願い

現在、一部の製薬メーカーで供給が十分ではないお薬がございます。

当薬局でも在庫の確保に努めておりますが、どうしても入荷が難しいお薬に関しましては、他製薬メーカーの代替薬をお渡しする場合がございます。

※患者様の窓口負担額が変更になる場合がございます

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



## お薬の飲み方について「食間」「空腹時」正しく飲めていますか？

食間とは？

食事の約2時間後

1日3回毎食間の場合

朝食を7:00、昼食を13:00、夕食を19:00に食べ終わったとして9:00頃、15:00頃、21:00頃

注)食間は食事のことではありません



空腹時とは？

食事の前30分と食事の後2時間を除いた空腹時

※お薬によって食事の前60分など変わることがあります。



お薬の飲み方が定められているのは、お薬の効果を最大限発揮したり、副作用を予防するためです。必ず決められた用法で飲むようにしましょう。

# 手洗いと手荒れの話 ～感染対策を続けていく上で～

## 日常手洗いと衛生的手洗いの違いについて

### 日常手洗い

- タイミング：外にある物に触った後・食事の前・トイレの後・外出後・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- 目的：手指の**汚れ**を取り除く  
(汚れ：ほこり・土・皮脂や汗・唾や鼻水)
- 方法：流水と石けんで 10秒間程度 のもみ洗い

### 衛生的手洗い

- (本来のタイミング：傷に触る前後・感染者に接触する前後)
- 目的：手指の**一過性の菌**を取り除く (一過性の菌：コロナウイルス・大腸菌・黄色ブドウ球菌)
- 方法：①流水と石けんで 1分間 のもみ洗い



#### ②エタノール擦式消毒剤の擦り込み

新型コロナ感染予防対策として衛生的手洗いが推奨されています。

## 1日何回手洗いしていますか？

手指衛生には1日11回以上の手洗いが必要と言われています。そして、感染防止対策での手洗いは**衛生的手洗い**が求められます。実感されると思いますが、頻繁に衛生的手洗いを行うと手荒れが起こりやすくなります。手洗いによる手荒れの原因の一つは**アルカリ中和能の低下による手荒れ**です。

### 肌のバリア機能◎

人の皮膚は弱酸性 (平均 pH5.5)



石けん (アルカリ性 pH9-10) での手洗い

↓ **約3時間**

元に戻る (アルカリ中和能)

頻繁な手洗いを続けることでアルカリ中和能 (皮膚の回復力) が働きにくくなり、**アルカリ中和能の低下⇒肌のバリア機能の低下⇒手荒れ**という悪循環が起きます。



## 手荒れしないようにするためには？

- ・手荒れになる前：手洗い後すぐにハンドクリームなどの保湿剤をこまめに塗りましょう。
- ・手荒れを起こしている時：セルフメディケーションで治らない場合は悪化する前に皮膚科で診てもらいましょう。

### <保湿剤の塗り方のポイント2つ>

#### ①入浴直後に塗る

皮膚が水分を吸収している状態なので効果的。肌がすでに乾燥している場合は保湿剤などを塗る前に、皮膚を水や化粧水などで軽く湿らせると十分な保湿効果が得られます。

#### ②できるだけやさしく塗る

軟膏は硬いまま強く塗ると刺激になってしまうことがあります。寒い時期は手で温めてやわらかくしてから優しく塗ると、皮膚への刺激を抑えることができます。

※乾燥が特に気になる時はナイトケア (保湿剤 + 綿の手袋) も効果的です。 ※保湿剤の詳しい塗り方や種類については薬剤師にご相談ください。

## 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





昨年中も当鳥栖三養基薬剤師会会営薬局をご利用頂きまして、誠にありがとうございました。

今年は皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬による疾患の治療のみでなく、減塩や食事(栄養)など疾患の予防についてのアドバイス、骨粗鬆症や運動など介護予防についてのアドバイス、介護保険制度を利用した薬剤師の訪問業務の充実など、皆様により役立つ薬局になれるように、一同努力をしております。

また、新型コロナウイルス感染症に対して、地域の皆様の安心に繋がればと思い、駐車場などで新型コロナウイルス抗原検査、PCR検査を行って行く予定にしております。

本年もどうかよろしくお願ひ致します。

職員一同

## 今回のおすすめ商品 乾燥肌治療薬「ヒルマイルドクリーム」

乾燥が気になる季節となりました。

保湿クリームはお使いですか？

お肌のカサカサ、乾燥には医薬品と同じ成分(ヘパリン類似物質)が入っているヒルマイルドクリームがおススメです。

手指消毒で荒れた手や全身のかゆみに、お子様にも安心して使えます

入浴後の使用で効果アップ↑↑↑

詳しい使用方法などについては薬剤師にお尋ねください。



## 一部の医薬品の供給が不安定になっている件について

現在、一部の医薬品について、メーカーからの供給が不安定になっており、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。供給体制についてはまだ目処が立っておらず、今後もメーカーの変更や先発品への変更などで対応させていただく可能性があります。

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

### 患者さまへのお願い

現在、一部の製薬メーカーで供給が十分ではないお薬がございます。

当薬局でも在庫の確保に努めておりますが、どうしても入荷が難しいお薬に関しましては、他製薬メーカーの代替薬をお渡しする場合がございます。

※患者様の窓口負担額が変更になる場合がございます

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



## お薬の飲み方について 「食間」「空腹時」正しく飲めていますか？

食間とは？

食事の約2時間後

1日3回毎食間の場合

朝食を7:00、昼食を13:00、夕食を19:00に食べ終わったとして9:00頃、15:00頃、21:00頃

注)食間は食事のことではありません



空腹時とは？

食事の前30分と食事の後2時間を除いた空腹時

※お薬によって食事の前60分など変わることがあります。



お薬の飲み方が定められているのは、お薬の効果を最大限発揮したり、副作用を予防するためです。必ず決められた用法で飲むようにしましょう。

# 手洗いと手荒れの話 ～感染対策を続けていく上で～

## 日常手洗いと衛生的手洗いの違いについて

### 日常手洗い

- タイミング：外にある物に触った後・食事の前・トイレの後・外出後・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- 目的：手指の**汚れ**を取り除く  
(汚れ：ほこり・土・皮脂や汗・唾や鼻水)
- 方法：流水と石けんで 10 秒間程度 のもみ洗い

### 衛生的手洗い

- (本来のタイミング：傷に触る前後・感染者に接触する前後)
- 目的：手指の**一過性の菌**を取り除く（一過性の菌：コロナウイルス・大腸菌・黄色ブドウ球菌）
- 方法：①流水と石けんで 1 分間 のもみ洗い  
↓  
②エタノール擦式消毒剤の擦り込み

新型コロナ感染予防対策として衛生的手洗いが推奨されています。

## 1 日何回手洗いしていますか？

手指衛生には1日11回以上の手洗いが必要と言われています。そして、感染防止対策での手洗いは**衛生的手洗い**が求められます。実感されると思いますが、頻繁に衛生的手洗いを行うと手荒れが起こりやすくなります。手洗いによる手荒れの原因の一つは**アルカリ中和能の低下による手荒れ**です。

人の皮膚は弱酸性 (平均 pH5.5)



石けん (アルカリ性 pH9-10) での手洗い

↓ **約 3 時間**

元に戻る (アルカリ中和能)

肌のバリア機能◎

頻繁な手洗いを続けることでアルカリ中和能 (皮膚の回復力) が働きにくくなり、  
**アルカリ中和能の低下⇒肌のバリア機能の低下⇒手荒れ**  
という悪循環が起きます。



## 手荒れしないようにするためには？

- ・手荒れになる前：手洗い後すぐにハンドクリームなどの保湿剤をこまめに塗りましょう。
- ・手荒れを起こしている時：セルフメディケーションで治らない場合は悪化する前に皮膚科で診てもらいましょう。

### <保湿剤の塗り方のポイント2つ>

#### ①入浴直後に塗る

皮膚が水分を吸収している状態なので効果的。肌がすでに乾燥している場合は保湿剤などを塗る前に、皮膚を水や化粧水などで軽く湿らせると十分な保湿効果が得られます。

#### ②できるだけやさしく塗る

軟膏は硬いまま強く塗ると刺激になってしまうことがあります。寒い時期は手で温めてやわらかくしてから優しく塗ると、皮膚への刺激を抑えることができます。

※乾燥が特に気になる時はナイトケア (保湿剤 + 綿の手袋) も効果的です。 ※保湿剤の詳しい塗り方や種類については薬剤師にご相談ください。

## 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

