

# いっぶくだより



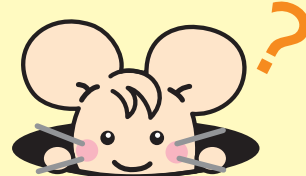
ナカジマ薬局キャラクター  
いっぶく先生



こんにちは！ナカジマ薬局です！！

私たちは「こどもたちの未来へ笑顔をつなぐ」を理念に掲げ、道内の幼稚園で「園児のみなさん向けに紙芝居イベントを実施したり、お母さま向けのセミナーを実施したりしています。今後も、子育て世代を中心に、地域のみなさまに愛されるかかりつけ薬局を目指し、さまざまな活動を展開してゆきたいと考えています。よろしくお願いします！

## “おくすり手帳”ってなに??



服用している薬を専門家に把握してもらい、相性の良くない組み合わせで薬を飲んでいないか判断してもらうためのツールです。

### ① 必要事項を記入しておこう

なるほど!!



#### かかりつけ医療機関

かかりつけの医師や薬剤師がいる場合は、明記している方が薬の管理をしてもらいやすいです。

#### 副作用・アレルギー歴・既往歴

自分の体にあった治療や薬を選択してもらいやすくなります。

### ② 病院・薬局で提出しよう



診察時に医師に見せましょう



窓口で処方箋と一緒に渡しましょう

### ③ 1冊にまとめよう

病院や薬局ごとにわけて保管しているとヌケモレの原因となり、正しい判断ができなくなるので、1冊にまとめましょう。



## 待ち時間を軽減する！ 処方せん送信アプリ

医療機関で受け取った処方箋を写真に撮り、事前に薬局へアプリで送信できる仕組みです。薬局へ到着するまでの時間にお薬を用意することができますので、薬局での待ち時間が軽減されます。



大好評配信中！  
DLはこちらから⇒



## おうちで薬剤師に 相談できる！

## テレフォン服薬サポート®

ナカジマ薬局では、副作用が出ていないか、飲み始めてから気になったことはないか等、薬剤師からお電話でお聞きするサービスを行っています。「坐薬を入れたけど出てきてしまった」「お薬を飲むのを忘れてしまった」等、薬局では気がつかなかったことに直接お答えさせていただいております。薬局としてお子様が病気の時のママの不安に少しでも寄り添いたいと考えています。

# いっぷく満腹レストラン

アレルギー



対応レシピ

## 卵・牛乳・小麦・大豆不使用！ココアケーキ

アレルギーがあると、日々のおやつに頭を悩ませる保護者の方も多いかと思いますが。今回はお子さんに多いアレルギーである「卵・牛乳・小麦」に加えて大豆も不使用のレシピをご紹介します。

ナカジマ薬局では、この他にもアレルギーに対応したレシピを店舗に

設置しています。抜き取って持ち帰ることができるようになっていすので、処方箋がなくてもお気軽にいらしていただくと嬉しいです（※一部取り扱いのない店舗もございます）。



材料 (15cmくらいのパウンドケーキ型1個分)

|           |       |
|-----------|-------|
| 上新粉       | 150g  |
| ベーキングパウダー | 2g    |
| ココアパウダー   | 20g   |
| じゃがいも     | 100g  |
| 砂糖        | 70g   |
| 水         | 200cc |
| オリーブ油     | 大さじ40 |

1人分(1/8本)の栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 173kcal |
| たんぱく質 | 1.8g    |
| 脂質    | 6.7g    |
| カルシウム | 11mg    |
| 食物繊維  | 0.9g    |

作り方

- ① 上新粉、ベーキングパウダー、ココアは合わせてふるっておく。
- ② じゃがいもは茹でてつぶしておく。
- ③ オリーブ油と砂糖、水をよく混ぜ合わせて、つぶしたじゃがいもを入れて混ぜる。
- ④ さらにふるった粉類を入れさっくりと混ぜる。
- ⑤ オーブンシートを敷いた型に生地を流し入れ、180℃に熱したオーブンで20～30分焼く。

## お薬Q&A

Q「薬の使用期限ってあるの？」

A あります！粉薬やシロップについては、基本的には処方された日数で飲み切りましょう。やむを得ず使用する時には薬剤師へ相談してください。ちなみに、目薬や塗り薬などの期限は、未開封で適切な保管状況で保管された場合の期限ですのでご注意ください。

Q「薬の保管方法を教えて！」

A 基本的には、直射日光を避けた湿気の少ない涼しい場所で保管しましょう。ただし、種類によっては冷蔵庫保存が好ましいなど様々ですので、薬をもらうたびに薬剤師に確認すると安心です。

Q「市販薬と処方薬の違いって何？」

A 処方薬は自分だけのオーダーメイドの薬、市販薬は多くの人に対応できるよう作られた薬です。なんとなく市販薬＝副作用が少ないというイメージがありますが、必ずしもそうとは言いきれません。時々で症状にあった薬を選ぶことが大切です。ナカジマ薬局では市販薬についてのご相談も承っていますので、お悩みの際は気軽に聞いてください。

## 薬剤師コラム



はじめまして！

ナカジマ薬局 薬剤師の鳥海です。

北海道の風土病「シラカバ花粉症」についてご存知でしょうか？

シラカバ花粉の発生ピークは5月ですが、アレルギー症状が進行すると季節を問わず、リンゴ・桃・サクランボなどバラ科の果物を食べることで、口の中や喉が痒くなってしまいます。重度な症状の方だと、豆乳でも同じ症状が出る場合があるといわれています。しかし、これらは加熱するとアレルギー反応が出にくくなる傾向があるので、調理でうまく楽しむことができれば良いですね。

北海道の幼稚園を  
応援する様々な  
活動を行っています！

紙芝居

食育  
教室

何でも  
相談会

## ナカジマ薬局 札幌近郊店舗のご案内

北大前店/医大前店/宮の森店/西円山店/札幌店/桑園店  
麻生店/北41条店/札幌緑愛病院前店/ひらおか店/新琴似店

ナカジマ薬局各店舗の  
詳細情報はこちらでチェック！  
(全国で55店舗展開中！)

