

いっぷくだより



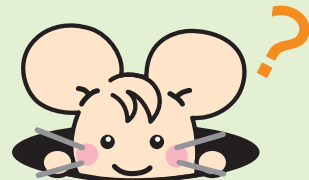
ナカジマ薬局キャラクター
いっぷく先生



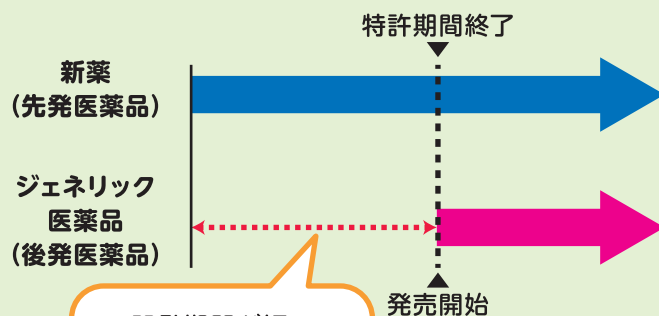
こんにちは！ナカジマ薬局です！！

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！

"ジェネリック医薬品"ってなに??



ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れたあとに販売される、新薬と同じ有効成分・効果の価格の安いお薬です。開発期間が短く、コストを抑えられるので、販売価格を抑えることができます。



開発期間が短い
開発コストがかかっていない
||
安い！



ちゃんと効くの？
安心して飲めるお薬なの？

お薬の効果
となる主成分は
全く同じです

味・剤形が改良されて
飲みやすくなっている
ものもあります

国の厳しい検査に
合格した
安全なお薬です



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⇒



Available on the
App Store



Get it on
Google play



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。

便秘解消&カルシウム強化！高野豆腐入りハンバーグ

お子さんの健やかな成長に欠かせない「カルシウム」と便秘解消に役立つ「食物繊維」。

どちらも日本人に不足しがちな栄養素です。そこで今回は両方一緒に補給できるレシピをご紹介します♪ お子さんの大好きなハンバーグに

混ぜ込むことで、嫌われがちな高野豆腐もペロリと食べられますよ。ハンバーグをこねて、形を作る作業はぜひお子さんと一緒に♡♡ハート型や星形などにしてもかわいいですよ。



材料(大人4人分)

上新粉	150g	卵	1個
豚ひき肉	320g	サラダ油	適量
塩こしょう	少々	ウスターソース	大さじ2
玉ねぎ	大1個	ケチャップ	大さじ2
サラダ油	適量		
高野豆腐	2枚		
牛乳	100ml		

大人1人分の栄養価

エネルギー	344kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	21.3g
カルシウム	139mg
食物繊維	1.6g

作り方

- ① 玉ねぎはあめ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ② 高野豆腐はおろし金ですりおろし、牛乳にひたしておく。
- ③ ひき肉に塩こしょうをふり、よく混ぜる。
- ④ ③に①と②と卵を混ぜ、8等分して形作る。
- ⑤ 油をひいたフライパンで両面焼く。
- ⑥ 肉を取り出したフライパンにソースとケチャップを入れて、ひと煮立ちしたらハンバーグにかけて出来上がり。

お薬Q&A

Q 「小児用の抗生剤と食品の飲み合わせについて教えて！」

A 抗生剤にはカルシウムの多い牛乳などと一緒に飲むと体への吸収率が下がり効果が弱くなるものがあったり、酸味のある飲み物(オレンジジュースなど)と一緒に飲むと苦みが増えるものもあります。

Q 「塗り薬の正しい使い方は？」

A 外用ステロイド剤などは、顔・体用で強さが異なります。使用量の目安は、第一関節で大人の両方の手のひら分、すりこまず優しく塗りましょう。症状悪化のないよう、医師から指示された使用期間や部位はきちんと守ってください。

Q 「抗インフルエンザ薬って色々あるけど・・・？」

A インフルエンザの治療薬にはカプセルや粉薬、吸入、点滴と種類があります。お子さまの飲み力に合わせて医師が選択してくれるので、苦手な剤形があれば相談するといでしょう。

Q 「サプリメントの飲み方を教えて！」

A 例えば、水溶性サプリメント(ビタミンCなど)は体からすぐに排泄されてしまうので1日数回に分けるか、寝る前に飲むと体にとどまりやすいです。サプリメントによって適した服用のタイミングは様々です。

Q 「“子育て疲れ”に効くサブリを教えて！」

A コエンザイムQ10がオススメです。コエンザイムQ10は体のエネルギーを作るのに必要な栄養素です。抗酸化作用があるので、体の老化防止にも役立ちますよ。

薬剤師コラム



はじめまして！

薬剤師の長田です。

皆さんは手洗いやアルコール消毒の重要性を知っていますか？

実は、風邪やインフルエンザなどの感染症で最も多いのが手を介した接触感染なのです。そこで、石鹸で手を正しく洗うことが予防にとっても大切です。さらに、手指用のアルコール消毒剤は殺菌効果が強く、石鹸で洗い残したウイルスや菌にも有効です。この機会にぜひ、お子さまの手洗いを見直し、外出時などは手軽に使える手指用アルコール消毒剤も活用してみてください。

北海道の幼稚園を
応援する様々な
活動を行なっています！

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！)

