

かしまだ包括 便り 第40号

【1面】あなたの冷えは何タイプ！？寒い冬に向けて備えましょう
 【2面】お薬のことは薬剤師に相談しましょう ～一包化の話～

あなたの冷えは何タイプ！？


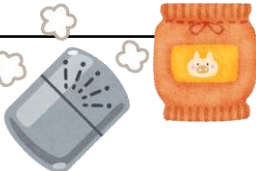
寒い冬に向けて備えましょう

そろそろ寒さ対策の準備を始める方も多いですね。

「冷えは万病のもと」とも言われていますので、
 秋から対策をして冬に備えましょう。

今回は冷えのタイプと対策をご紹介します。



手足冷え タイプ	手足の先が冷えるタイプで、末端型ともいわれている	<ul style="list-style-type: none"> ・運動をして筋肉をつける ・食事をしっかり摂る ・お腹や背中を温める ・湯船につかって温まる ・ストレッチをして血行を良くする 
内臓冷え タイプ	手足や体の表面は温かいのに、内臓が冷えてしまう	<ul style="list-style-type: none"> ・冷たい食べ物や飲み物を控える ・ストレスを溜め込まず、寝る前などリラックスする時間をつくる ・体内時計を整えて、自律神経の乱れを整える ・カイロや腹巻でお腹を温める
下半身冷え タイプ	上半身は冷えていないのに、お尻や太もも脚が冷えている	<ul style="list-style-type: none"> ・太ももやふくらはぎの筋力をつける ・下半身のストレッチやマッサージをして血流やリンパ液の循環を促す ・むくんでいる場合には塩分や水分を控えて、利尿作用のあるカリウムの多く含む食品（野菜など）を多く摂る
全身冷え タイプ	基礎代謝が低下している方に多くみられる	基礎代謝を上げるために・・・ <ul style="list-style-type: none"> ・食事をバランスよく摂る ・適度な運動をする ・靴下や腹巻きなどで体を冷やさないよう心がける 

※症状が辛い場合には、一度病院に受診することをオススメします※

出典 文部科学省後援 健康管理能力検定

お薬のことは薬剤師に相談しましょう～一包化の話～

【薬HAC ハックドラッグ】 ハックドラッグ鹿島田薬局薬剤師 寺門様にご協力いただきました。

薬には必ず「用法」と「用量」がありますが、守らずに服用してしまうと、本来の効果を得られなかったり、副作用が出てしまうこともあります。

また、薬を何種類も飲んでいて、飲み間違いや飲み忘れの可能性が高くなります。それを解決させる方法のひとつに「一包化」があります。

「一包化」は

- ・飲み間違いや飲み忘れを防ぐ
 - ・薬を取り出しやすくなる
- などの利点があり、安心・安全な服薬につながります。

飲み忘れ
飲み間違い
薬をなくした



解決!!



一包化の例



薬を飲む日・お名前・用法・薬品名を印字



用法を印字 & 色線でわかりやすく

印字の内容や方法は、患者様やご家族の希望を考慮してご用意できます

どうすればやってもらえる？

保険診療で一包化を行うには処方医の指示が必要です。

受診の際に医師へ、もしくは処方せんを出す薬局で相談しましょう。

料金は？

【例】1割負担の場合
30日分で 約170円

薬について困ったことがあれば薬剤師に気軽に相談してください！

かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越