

薬 劑



●日本調剤芦別薬局
薬剤師 坂井 達彦

***** お薬手帳 について *****

受診する際にお薬手帳を持って行っていますか？ 同じ薬だから毎回記録しなくても大丈夫と思っていませんか？

いつもと違う病院へ急に受診したときにお薬手帳を先生に見せても基本的には現在服用していると思われる内容を確認しますので、過去の記録しかないものは現在服用していないと思われるかもしれません（今も服用しているのに）。

そうしたときに薬が重複してしまう可能性があります。受診する際は必ず手帳を持参して同じお薬であっても薬局等で薬をもらうときに必ず記録をつけてもら

うようにしましょう。

また、起きてほしくありませんが災害時にはお薬手帳は強力な力を発揮します。避難所等で薬を処方してもらうときに「いつも白い錠剤の血圧の薬を飲んでます」と言われても種類がありすぎて通常は分かりません。

お薬手帳があればたとえそれと同じ薬がなくても、同等効果の薬を出してもらえる可能性が高いです。お薬手帳に継続的な記録をつけていくことが重複投与や相互作用の防止、いざというときの災害時に役に立ちます。

国はこの特定健診の受診率を60%にすることを目標としています。それは、この生活習慣病の先には、脳梗塞や心筋梗塞、透析を招く腎不全など大きな病気が待つており、社会的な損失が大きいこともわかっていくからです。昨年からは、すでに医療機関で治療中の方も、特定健診の内容と同様の検査をしてい

ます。特定健診で見つけられる病気が高血圧症や糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病です。これらは自覚症状がないことが多く、検査をしないと病気になることがわかりません。もし症状が出ていたら、すでに病気が進行しているサインだったりします。

40歳から74歳の方を対象とした特定健診が制度化されて10年が経過しました。芦別市国保の特定健診受診者はこの10年で少しずつ増えており、平成20年度は600人程度でしたが平成30年度は900人を超え、対象となる方の約三人に一人は特定健診を受診しています。

【健康ひとコマ】
あなたの体は芦別の宝です
健康診断を受けましょう



れば特定健診を受けたものとして登録できるようになりました。これに登録してもらえると、検査データを毎年記録し蓄積することができ、治療の効果がさらに上がるよう保健師や管理栄養士が生活改善のお手伝いをさせていただきます。マチの人口が減り続けている芦別では、市民の皆さん一人ひとりの体がより大切です。健康診断で体の状態を確認し、これからも住み慣れた芦別でいつまでも健康でいきいきと暮らしてほしいと思います。

春菊とニンジンの白あえ



1人分のカロリー
【101Kcal】

提供：グループホームあさひ

春菊は、βカロチンやビタミンB群・ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。βカロチンは抗酸化作用により活性酸素の働きを抑制し、がんの予防効果、肌の老化を防ぐ美容効果もあります。

また動脈硬化や整腸作用、食欲増進などの効果が期待できます。春菊独特の香りの成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを促進して消化吸収を良くしたり、痰を止め咳を鎮める作用があります。

▶材料 2人分……………
・絹ごし豆腐1/2丁（150g）・春

菊200g・ニンジン30g・A（すり白ゴマ大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1/2、ほんだし小さじ1/3、塩少々）

▶作り方……………

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして15分ほど水切りをする。
- ②鍋に湯を沸かし春菊を入れ1分ほどゆで、水に漬け、水気を絞って3cmの長さに切る。ニンジンは2cmの長さの細切りにして下ゆでする。
- ③ボウルに豆腐を入れ、泡立て器で混ぜる。なめらかになったら、Aの材料を加えて混ぜ合わせる。その中に春菊とニンジンを加えてあえる。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ