お餅のおはなし

水を入れた容器にお餅を入れ「ご飯あたため」ぐらいレンジで柔らかくしお味噌汁に入れて3～5分お餅が柔らかく伸びるまで煮込み、途中で卵を落とし、卵を絡めていただきます。寒い朝にはおいしいです。

お餅は大好きで年中食べますが、オーソドックスな醤油のつけ焼きに海苔を巻いて（いそべ焼き）が最も大好物です。壬生菜をいれた雑煮風にするのもおいしいです。

大根のおろしもち、あっさりしていて美味しいです。納豆餅も美味しいです。ずんだもちも美味しいです。

ご応募ありがとうございました!

スキヤキのしめに少しお湯を足して、レンジで温めた餅をいれます。豆腐の味噌汁に餅を入れて青さ海苔を入れていただきます。焼いた餅に砂糖醤油を絡ませ海苔を巻きます。

お餅を食べやすい大きさにして、ホットプレートに敷き詰め、ピーマン、トマト、たまねぎ等のお野菜をのせて、とろけるチーズを厚めに乗せて焼くと、お餅ピザの出来上がりです。おいしいですよぉ。

お餅は冷蔵庫に入れて保存しています。元気な頃は焼いてポンポンとたたき、平たくして納豆をのせ半分に折っていただいていました。最近は小さく切って熱湯につけ、柔らかくしてキナコや砂糖醤油、味付け海苔に巻いて食べています。

友禅労働組合が毎年行っている「餅つき大会」で購入しています。よくつけていて、ダントツに美味しいです。私は、こんがりと焼いて、しょうが醤油で食べるのが一番好きです。最後に一つだけ残っています。どうやって食べようかしら？

トーストに柔らかくしたお餅とあんことバターでサンド！！

☆吉祥院友の会だより春号に、あゆみ薬局の「糖尿病について」の記事が掲載中です
☆上京友の会だよりに、花ぐるま薬局の「高血圧と血圧測定」の記事が掲載中です
☆中右京健康友の会版コスモスたよりに「健康食品について」の記事が掲載配布中です

ぜひ ご覧ください

前号(2019年新春号)クイズ解答
Q1. ○
Q2. ×
Q3. ○
Q4. ○
Q5. ×

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

ブログ やってます！

Kyoto community pharmacy
一般社団法人 京都コムファ
https://www.kyoto-compha.or.jp/

みつばち薬局上賀茂店ブログ
花ぐるま薬局ブログ　こすもす日和
なごみ薬局ブログ　あゆみ薬局ブログ
みつばち薬局紫野店ブログ

コムファリレー

薬剤師募集中！　Tel:075-366-6804 e-mail:yakugaku@kyoto-compha.or.jp

ご連絡ください

きりとり

クイズ解答　○か×でお答えください

Q1.
Q2.
Q3.
Q4.
Q5.

皆様のご投稿をお待ちしております

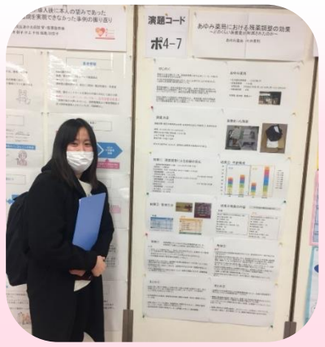
※解答応募締切　2019年5月24日（金）

◎発行　一般社団法人京都コムファ　◎みつばち薬局上賀茂店 ◎みつばち薬局紫野店 ◎花ぐるま薬局 ◎なごみ薬局 ◎コスモス薬局 ◎あゆみ薬局

こむふぁ通信 Vol.25

2019年春　2019.4月発行

第13回学術交流集会



コスモス薬局
みつばち薬局上賀茂店
から口演発表をしました。

あゆみ薬局と花ぐるま薬局からポスター発表をしました。

嶋田先生↑
西岡先生→
の講演

今月のこむふぁクイズ

ヒントは紙面に！

Q1. ポスター発表をしたのはなごみ薬局と花ぐるま薬局だ
Q2. ジェネリック医薬品は患者さんの自己負担が安くなる
Q3. 大きな病院で処方された薬も「かかりつけ薬局」で処方してもらおう
Q4. 処方されたシップは他人にあげてもよい
Q5. 食間に服用とは、食事と食事の間2時間くらいに飲むのが目安である

本誌下部の点線から切り離し、答えを記入して、回答してください。正解者の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。
応募締切　2019年5月24日

応募投書箱
コムファ各薬局
に設置
しています。

次号こむふぁ通信夏号(2019年7月頃発行予定)には、「新元号どうでしょう?」についての記事を掲載予定です。お話をお聞かせください。本誌下部の応募欄を切り離し備え付けの応募箱に投函してください。
投稿者の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。

お寄せください 待っています

きりとり

こむふぁ通信　クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者、記事を投稿いただいた方の中から抽選で５００円分の図書カードを差し上げます。

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号　　－　　－

〒　－

ご住所＿＿＿＿＿＿＿＿

お薬の話・ジェネリック医薬品と「かかりつけ薬局」

～ジェネリック医薬品とは～

＊ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許が切れた後に、別のメーカーから販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った薬です。
どちらも、医師に処方してもらう薬で、厚生労働大臣が承認したものです。

～特徴は～

＊先発医薬品と「同じ有効成分」が「同じ量」含まれているため、基本的に効能効果は変わりません。
＊先発医薬品より安く、患者さんの自己負担が安くなる
＊国の医薬品費の支出を抑制

かかりつけ薬剤師・薬局について

～主なメリット～

複数の医療機関から出る薬を、一元管理をしてもらうとよいでしょう。

＊のみ忘れ、のみ残しを減らす工夫をしてくれる。
＊在宅療養が必要になっても、薬の管理や説明を受けられる。
＊同じような薬が重複していないか、のみ合わせが悪くないかを、チェックしてもらえる。
＊ジェネリック医薬品について説明してもらえる。ジェネリックを選択するか否かも聞いてもらえる。

・・利用しましょう！かかりつけ薬局と「お薬手帳」・・

きりとり

ご意見・ご感想をお寄せください　→　→　→　→　→

次号（2019年7月頃発行予定）のこむふぁ通信では**「新元号どうでしょう？」**についての記事を掲載予定です。元号についてのお考えや、ご感想をお聞かせくださいお待ちしています！！
ご利用のコムファの薬局に対するご意見ご要望についても是非お寄せください。

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

お薬の正しい使い方

「用法・用量」って何？

～用法・用量を正しく守り使いましょう～

用法の指示には次のようなものがあります

指示	目安の時間
「食前」	食事の30分～1時間前
「食後」	食後30分以内 胃の中に食べ物が入っている状態
「食間」	食事と食事の間（食後2時間後が目安） 食事中に服用することではありません
「就寝前」	就寝30分くらい前
「頓服」「頓用」	発作時や症状のひどいとき

＊定められた量より**多くのんだ**からといって、**よく効くものではありません。多くのみ過ぎると、副作用や中毒が現れることがあります。**

＊自覚症状が無くなったからといって、**勝手に服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがあります。**
⇒薬を増やしたい時、薬をやめたい時など自己判断せずに、医師・薬剤師に相談しましょう。

＊健康食品やエナジードリンクも、医薬品同様に**とり過ぎは危険**です。

＊市販薬もあなどれません。

おもわぬ中毒症状を引き起こすかもしれません
過剰摂取は大変危険なのでやめましょう

～薬をのみ忘れたら・・・～

＊思い出したらすぐにのむ、但し、次の服用時間が迫っている場合は、忘れた分はのまずに次の服用時間からいつものようにのみます。

＊次の服用までの間隔の目安
1日3回の薬・・・4時間
1日2回の薬・・・6時間
1日1回の薬・・・8時間
（糖尿病治療薬は例外）

～高齢者が薬を使うときは特に注意が必要です～

＊疾病が増えて、薬の種類も多い
⇒薬の相互作用

＊若い頃より、内臓の働きが弱くなっている
⇒薬が効きすぎたり、思わぬ副作用が現れることがある

～よく効いたからといっても薬を他の人にあげてはダメです～

処方薬は、あなただけの薬です。
症状、合併症、体質、年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといって、**絶対に他の人にあげないで**ください。
もちろん「シップ」もダメです

きりとり

記入欄