

皆さまのお声は励みになります! 是非とも投稿をお願いします!

オススメの桜スポット

正法寺のしだれ桜

西京区大原野の「正法寺」は、きれいなお庭の真ん中に立つしだれ桜がきれいです。洛西ニュータウンの小畑川沿いの染井吉野の並木もみごとです!

コスモス(Tさん)

神光院のソメイヨシノ

毎年春になると、神光院の桜並木の花見を楽しんでいます。神光院は「西賀茂の弘法さん」として親しまれており、「厄除け」として知られています。春には参道に見事な桜が咲きます。この美しい桜はソメイヨシノで、手入れも行き届いているため、毎年元気のある桜並木を味わう事が出来ます。最寄りのバス停は「神光院前」です。一度この美しい見事な美しい神光院の桜をぜひご覧下さいね。

紫野店 (Aさん)

向日神社の桜のトンネル

地元の向日神社!オススメです。^^ 重文にも指定されている向日神社は参道から桜のトンネルです。子らが小さい時は、お弁当持参でまつり気分^^ コロナ禍でここ最近桜まつりは開催されていませんが、今年はどうかなあ~。

花ぐるま (Iさん)

読者の声

花ぐるま薬局でお薬をもらっています。どの薬剤師さんも処方されたお薬に対して1つひとつ丁寧に笑顔で教えて下さいます。だから患者も病気を持っても、気持ちがやすらぎます。

安心して、かつ、元気のもらえる薬局です。

花ぐるま (Oさん)

ブログにて今回掲載した桜の名所の地図を掲載しています。

お役立ち情報満載のブログ

<https://www.kyoto-compha.or.jp/>



薬剤師募集中! [Tel:075-366-6804](tel:075-366-6804)

e-mail:yakugaku@kyoto-compha.or.jp

ぜひ
ご覧ください

前号(2023年新年号)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。

- ☆吉祥院友の会だより春号にあゆみ薬局の「片頭痛」の記事が掲載中です
- ☆中右京健康友の会版こすもすだよりに「スキンケア(保湿について)」の記事が掲載配布予定です
- ☆上賀茂健康友の会だよりに、みつばち薬局上賀茂店の職員の記事が掲載されます

次号こむふぁ通信春号(2023年7月頃発行予定)には、「私が知っている京都の言い伝え(不思議な話、怪談、雑学等)」についての記事を掲載予定です。お話を聞かせください。本紙下部の応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。

記事を投稿し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。

たくさん応募してくださいね!待っています(^_^)

ヒントは紙面に!

- Q1. 薬は自己判断で砕かない。
- Q2. 粉薬を服薬ゼリーで飲む際は、薬とゼリーをよく混ぜてから飲む。
- Q3. よく噛むことは顎を鍛え、嚥下機能低下予防もできる。
- Q4. 嚥下に問題があると誤嚥性肺炎を起こす可能性がある。
- Q5. 薬を飲む時は、なるべく頭を後ろに倒して飲む。

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

応募締切 2023年5月31日

今月の
こむふぁ
クイズ

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
(裏面もご記入下さい)

※解答応募締切
2023年5月31日(水)

「つながる薬局」ならLINEで処方せんが送れます。

※現在みつばち薬局上賀茂店対応。

↓QRコード↓を読み込んで、まずは友だち登録!



みつばち薬局上賀茂店

【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局→「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。

こむふぁ通信

Vol.41



Compha's New Face

今年1月から薬剤師1名が
京都コムファに仲間入りしています。
皆さまどうぞよろしく願っています!



1月からコスモス薬局で勤務している岩崎也奈です。まだまだ未熟ですが、沢山経験を積んで一日でも早く一人前の薬剤師になれるように頑張ります。よろしくお願いします。

みつばち薬局 上賀茂店

北区上賀茂藤ノ木町 22-1
TEL: 075-703-3281
FAX: 0120-703-287
上賀茂診療所のよこ

みつばち薬局 紫野店

北区紫野西野町 65-7
TEL: 075-417-3911
FAX: 0120-74-3910
紫野協立診療所すぐそば

花ぐるま薬局

上京区千本通寺之内下る花車町 494
TEL: 075-432-1520
FAX: 075-432-1521
上京診療所のそば

なごみ薬局

上京区仁和寺街道御西入下横町 230-2
TEL: 075-466-6111
FAX: 075-466-6112
仁和診療所のそば

太子道診療所のよこ

中京区西ノ京小堀池町 18-7
TEL: 075-821-8080
FAX: 075-821-8005

コスモス薬局

吉祥院病院のそば
南区吉祥院御池町 22
TEL: 075-681-2977
FAX: 075-681-3043

あゆみ薬局

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。クイズ正解者で、**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。 投函薬局

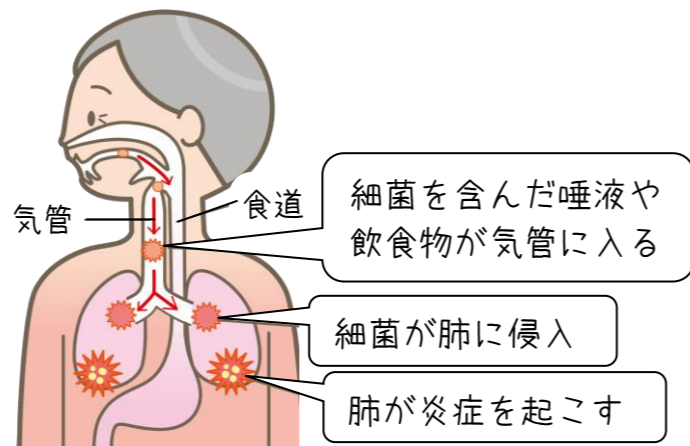
お名前 _____ 電話番号 _____
〒 _____
ご住所 _____

えんげ

嚥下について知ろう

※嚥下：食物を口に運び、取り込み、噛み砕いて飲みこむまでの過程

嚥下に問題があると、食事中に食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」を起こし、場合によっては誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。



誤嚥を防ぐために、正しい姿勢での食事を心がけよう。

- 顎を少し引く
- いすに深く腰掛ける
- 体とテーブルの間は、こぶし1つ分の間隔をあける
- 足底は床につける
- 食器は手の届く位置に置く
- 食器と口の距離が遠い場合は食器の下に台を置く

食べ方の工夫 交互嚥下

口の中に残った食べ物のカスが誤嚥の原因となることがあります。食べ物とろみをつけた水やお茶を交互に食べることで、口の中の食べ残りが一掃され、誤嚥の予防にもつながります。この方法を「交互嚥下」といいます。



とろみ剤を用いることで、水やお茶にとろみがつけられます。

きりとり

ご意見・ご感想・記事をお寄せください → → → →

次号(2023年7月頃発行予定)のこむふぁ通信では「私が知っている京都の言い伝え」についての記事を掲載予定です。「あまり知られていないけれど地元にはこんな伝承がある!京都についてこんな怖い話・不思議な話を聞いた!人に教えたい京都の雑学!」などなど何でも良いので、京都の言い伝えをお聞かせください。お待ちしております。

嚥下機能が低下すると、薬も飲み込みにくくなります。
薬を飲みやすくする方法として次のような工夫があります

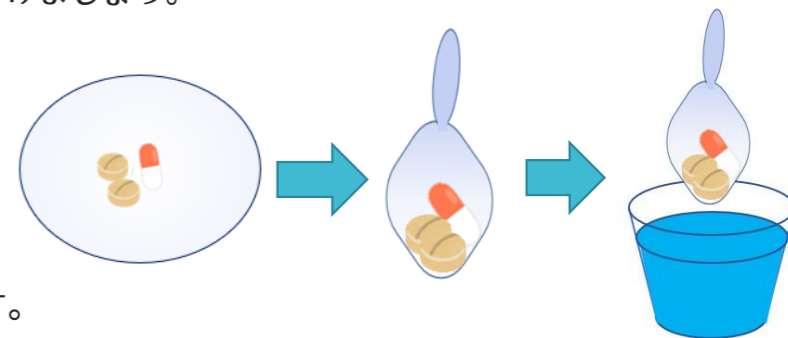


薬を飲むときの姿勢を意識する

水分をとるときに頭を後ろに倒すと、口腔と気道が一直線になるため、むせやすくなります。頭を後ろに倒しすぎないように気をつけましょう。

オブラートを使用する

1. コップの中に水を入れます。
2. 薬をオブラートの中央部に乗せます。(一度にたくさんの量に乗せすぎない)
3. 折りたたみ、薬を包み込んでいきます。
4. お薬を包み込んだオブラートをつまんで、もしくはスプーンに乗せ、コップの中の水に漬けます。水の中に漬けると、オブラートがゼリー状になります。
5. ゼリー状になったオブラートを口の中に入れ、コップの水と一緒に飲み込みましょう。



服薬ゼリーを使用する

コップなどにゼリーをいれ、薬を乗せ、薬をゼリーで包み込むようにスプーンですくって飲んでください。粉薬の場合も、ゼリーと混ぜ合わせず包み込むようにしてください。

オブラートやゼリーの使用、とろみ剤で水にとろみをつけることで、水分が気管に入ってしまうのを防ぐことができます。



他にも、薬を口腔内崩壊錠(OD錠)や粉薬に変更する、簡易懸濁法を行う等の方法がありますが、**薬によって可能なものとそうでないものがありますので、薬の飲み込みにくさがある場合は、自己判断せずに一度薬剤師にご相談ください。**

※口腔内崩壊錠(OD錠)：少量の水分で溶けるため、飲み込みやすい薬です。

※簡易懸濁法：薬をそのまま温湯(約55℃)に入れて、溶かす方法です。

薬が原因かも?と思ったら薬剤師にご相談ください!

抗コリン薬、抗アレルギー薬、抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬、睡眠薬、咳止め薬、制吐薬などの中には、嚥下機能が低下している方が服用すると、誤嚥を起こしやすくなる場合がありますので使用時は注意が必要となります。ただ、これらの中には継続が必要な薬もあるため、自己判断で中止せず、飲み込みづらくなってきた場合や薬の影響が気になる方は、医師、薬剤師にご相談下さい。

きりとり

記入欄(ご意見・ご感想・「私が知っている京都の言い伝え」についての記事など)
