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!

今年の私の一文字

春

「成」

いつも為になることを分かりやすく通信に書いてあり勉強になります。「今年の私の一文字」は「成」です。何かを成していこうということです。それが成長や成功につながれば良いのにと思っています。 **（なごみ薬局 Kさん）**

「変」

自分を少し変えていこうと思います。

（コスモス薬局 Mさん）

「安」

ビタミンについて大変勉強になりました。ずっと残すつもりです。今世界もいい事が少なく（新年の災害など）、いつ何が起きても不思議ではありません。子供達のこれからの人生、今私達がかみしめて生きていく事、負けない事、安心に過ごせる社会を願うばかりです。 **（花ぐるま薬局 Oさん）**

「逢」

健康でいられるように留意して、関東に住んでいる孫たちを初め、故郷にいる弟たち、各地にいる友だちに逢いに行きたいです。まだ行ったことのない土地やものごとに出逢うのも楽しみにしたいです。 **（コスモス薬局 Tさん）**

「食」

歳のせいかあまり量を食べられなくなったので、栄養バランスを考えて食べるようにしたいです。 **（あゆみ薬局 Kさん）**

「歩」

昨年11月中頃から左足が重たく、筋が突っ張たり、右足が前に出にくくなり、室内にて杖と伝い歩き、思うように歩けず、車に乗るのも足が上がらず不安になりました。

整形外科を受診したり毎日リハビリに励み、努力の結果徐々に歩けるようになり、やっと希望が持てるようになりました。

（コスモス薬局 Uさん）

「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます！

LINE

QRコードを読み込んで友だち登録を！

↑ コスモス薬局　↑ 花ぐるま薬局　↑ みつばち薬局 上賀茂店　↑ みつばち薬局 紫野店

【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局を選択し「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。

各種クレジットカード
交通系icカード
WAON
PayPayなど
使用できます!

JCB VISA Mastercard ICOCA R Edy WAON PayPay



今月のこむふぁクイズ

Q1. PFASは、**環境汚染**が問題となっている化学物質である。
Q2. 点眼後は十分に**瞬き**をしなければならない。
Q3. 点眼後は**涙のう部**を2分ほど指で軽く押さえると良い。
Q4. 開封後1ヵ月を過ぎた点眼薬は**捨てる**。
Q5. 冷所保存の必要のある点眼薬は冷**凍**庫に入れる。

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

前号クイズ解答
Q.1 ×
Q.2 ○
Q.3 ○
Q.4 ×
Q.5 ×

近畿地協薬剤師交流集会

2月12日に「近畿地協薬剤師交流集会」が開催されました。



午前のプログラムは、“PFAS”についての講演でした。PFASは、環境汚染が問題となっている化学物質です。

近年の研究で、健康への影響が明らかにされており、社会全体で取り組まなければならない問題だと実感しました。



午後は、各分科会に分かれて、薬局や病院、診療所における薬剤師の取り組みを発表しあい、京都コムファの薬剤師も発表を行いました。

分科会を通じて、これからの薬剤師に求められる役割や職能などを再確認できました。

上賀茂診療所のよこ
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

紫野協立診療所すぐそば
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

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

太子道診療所のよこ
コスモス薬局
中京区西ノ京小堀池町18-7
TEL:075-821-8080
FAX:075-821-8005

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

上京診療所のそば
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

Kyoto Community Pharmacy

こむふぁ通信

Vol.45
2024年 春号
2024.4月発行

きりとり

クイズ解答
〇か×でお答えください

Q1.
Q2.
Q3.
Q4.
Q5.

次号こむふぁ通信夏号（2024年7月頃発行予定）には、**「思い出のメロディー」**についての記事を掲載予定です。**昭和の懐メロなど皆様の思い入れのある曲とその思い出を記入欄に記載してください。**

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。前述の記事を投稿し、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(^^♪

※解答応募締 2024年6月1日（土）

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

点眼薬について学ぼう

今回は点眼薬(目薬) についてまとめました。点眼薬を安全かつ効果的に使用するには、正しい使用方法、保管方法などを知っておくことが重要です。

正しい点眼方法

まずは点眼する前に以下の2点を確認しましょう。

・点眼薬であること→点眼薬と類似した容器を用いた薬(水虫薬など)と間違えないように注意してください。

・ご自分の点眼薬であること→1つの目薬を他の人と共有しないでください。



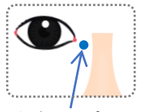


① 石鹸と流水で**手を洗いましょう。**

② 顔を上に上げ、下まぶたを軽く引き下げて、**1滴**を下まぶたの内側に点眼してください。

◎1度に2滴以上点眼しても効果は増強せず、むしろ副作用の危険性があります。

◎目尻(めじり)や目頭(めがしら)に容器の先をつけて点眼することは、汚染の原因となるので避けましょう。



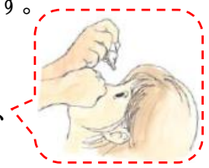


③ 点眼後は、**瞬き(パチパチ)をせず、まぶたを軽く閉じ**、あふれた薬液を拭き取ってください。清潔なガーゼやティッシュなどを用いましょう。

④ まぶたを閉じたまま、**涙のう部(目頭のやや鼻より)を2分ほど指で軽く押さえます。**涙のう部を押さえることで、薬液が目から鼻へ流れ、全身に吸収されるのを防ぎます。

げんこつ法

点眼容器を持っている手が安定しない場合は、握りこぶしで下まぶたを下げ、その握りこぶしの上に点眼瓶を持った手を固定するげんこつ法も有用です。



※点眼瓶を押す動作が難しい、1回でうまく点眼できないなど、点眼に困難がある場合は、点眼補助器具を用いるという方法もあります。ただし、点眼補助器具を在庫していない薬局もございますので、薬局にご確認ください。

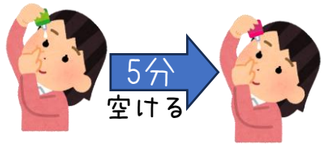
複数の点眼薬を使う時は…

複数の点眼薬を使用するときは、点眼と点眼の間隔は**5分以上**空けましょう。

5分以上間隔を空けないと最初に点眼した薬液が流れてしまいます。

ただし、点眼薬によっては10分以上間隔を空ける必要のあるものもあります。

また、点眼薬の種類によっては点眼する順番が決まっている場合もあるため、医師・薬剤師の指示に従ってください。



こむふぁ通信 バックナンバー ブログページ

44号　特集：「ビタミンについて」
43号　特集：「睡眠について」
42号　特集：「過敏性腸症候群(IBS)とは」
41号　特集：「嚥下について知ろう」
40号　特集：「口腔ケア・おロのトレーニング」
39号　特集：「薬と食品の飲み合わせ」

点眼スケジュール

点眼のタイミングについて指示がある場合はそれに従いましょう。詳しい指示がない場合は、点眼のし忘れを防ぐために、以下のタイミングでの点眼が、おすすめです。

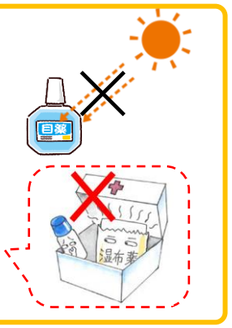
・1日1回：起床時もしくは就寝前　**・1日2回：起床時と就寝前**

・1日3回：毎食時　**・1日4回：毎食時と就寝前**

点眼薬の保管

点眼薬は以下のように保管してください。

- 特に指示がないものは、**直射日光の当たらない涼しい場所**に保管しましょう。
- 冷所保存の必要があるものは**凍結を避けて冷蔵庫に**入れましょう。
- 遮光の必要があるものは専用の**遮光袋に入れましょう。**(光を透過しない袋や箱なども可)
- 懸濁性の点眼薬(使用前に振る必要のある点眼薬)は立てて保管しましょう。
- 防虫剤の入ったタンスの中や開封した湿布薬、香りの強い芳香剤の近くには置かないようにしましょう。(揮発成分が薬液に溶け込み、点眼時に刺激を感じることがあります。)



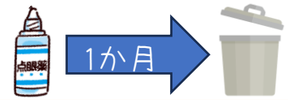
使用期限

基本的に未開封の場合は、点眼容器に記載がある期限まで使用可能です。

開封して空気に触れると、**細菌が繁殖しやすくなるため、開封後1ヶ月を過ぎたものは捨てましょう。**

ただし、1か月以内であっても変色などがあった場合は使用しないでください。

また、**1回使い捨てタイプの点眼薬は使用後残液があっても再使用はできません。**



◎ 緑内障の方は、医師・薬剤師に緑内障であることを必ずお伝え下さい。

→ 緑内障の種類によっては、飲んでいはいけない薬や使用してはいけない点眼薬があります。市販の点眼薬についても注意が必要なものがあります。

市販の点眼薬について

☆ 市販薬使用時は必ず注意事項をよくお読みください。

☆ 疑問があれば薬剤師にご確認ください。

疲れ目：眼筋調整成分**ネオスチグミン**、神経等の栄養となる**ビタミン類、アミノ酸**の入った目薬がおすすめです。

目の乾き：涙液成分や角膜の乾燥を防止するコンドロイチン、ヒプロメロース(ヒドロキシエチルセルロース)の入った点眼薬があります。ただし、**防腐剤や充血改善成分の入っていない点眼薬がおすすめです。**防腐剤はドライアイを悪化させる場合があります。

※充血改善成分の入った点眼薬は一時的に充血を除去しますが、根本的な治療にはならず、二次充血(連用を中止すると充血)が起こる場合があるため、使用は最低限にし、連用は避けましょう。

花粉などのアレルギー：抗ヒスタミン薬や人工涙液の点眼薬、洗眼液が有効です。**洗眼液は防腐剤が入っていない点眼型のものがおすすめ**です。



➢ **市販薬を一定期間使用しても症状が改善しない場合は受診しましょう。**
疲れ目、眼の乾きに関しては1～2週間、それ以外の症状に関しては3、4日間が目安です。悪化する場合、症状が強い場合は早めに受診しましょう。

◆ 医療機関で点眼薬をもらっている方は、市販の点眼薬の使用の可否を**医師・薬剤師にご確認ください。**
疾患によっては、市販の点眼薬の併用で治療に悪影響が生じる場合があります。

※赤い点線枠内のイラストは(公社)東京医薬品工業協会、関西医薬品協会「点眼薬の適正使用ハンドブック」(令和4年)より引用しました。

きりとり

ご意見・ご感想・記事をお寄せください　→　→

次号（2024年7月頃発行予定）のこむふぁ通信では「思い出のメロディー」についての記事を掲載予定です。「思い出のメロディー(昭和の懐メロなど)」についてご記入ください。お待ちしております。

※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。

きりとり

記入欄(ご意見・ご感想・**「思い出のメロディー」**についての記事など)