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！

読者の投稿

職員の皆様へ

職員の皆様、いつもこちらの質問に対して、丁寧に答えてくださり、安心して帰ることができます。
先日、不始末をした時でも、最後まで調べてくださり、本当にありがたく存じます。手はふるえ、足は痛み、100歳に近い老人です。
本当にありがとうございます。 **（コスモス薬局 ?さん）**

心温まるお言葉をいただき、ありがとうございます。少しでも安心していただけていると知り、私たちもとてもうれしく思います。これからも、いつでもお気軽にご相談ください。
もしよければ、次回はお名前等も記入いただけると幸いです。（職員より）

夏号の感想

正しく糖質のことがわかり、食事内容を見直そうと思いました。 **（コスモス薬局 Kさん）**

ありがとうございます。これからも皆さまの健康に役立つ情報をお届けしていきます。（職員より）

LINE

「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます！

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 IC OCA R Edy WAON PayPay

今月のこむふぁクイズ

Q1. お酒は肝臓だけでなく、様々な臓器に影響を与える。
Q2. お酒は飲むほど強くなる。
Q3. 飲酒の習慣化を防ぐためにも、休肝日を作ったほうが良い。
Q4. お酒を飲むと眠りが浅くなる。
Q5. 8月24日は薬害根絶デーである。

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。

前号のクイズ解答　Q.1 ○　Q.2 ○　Q.3 ○　Q.4 ×　Q.5 ×

きりとり

こむふぁ通信　クイズ解答用紙・投稿用紙　投函薬局＿＿＿＿＿＿

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号　　-　　-

〒　　-

ご住所＿＿＿＿＿＿＿＿

クイズ解答：Q1〔　　〕 Q2〔　　〕 Q3〔　　〕 Q4〔　　〕 Q5〔　　〕

〇か×でお答えください

こむふぁ通信

Vol.55
2026年 秋号
2026.10月発行

薬害根絶を誓って



1999年8月24日に、当時の厚生省が薬害エイズを反省し、薬害再発防止を誓い「碑」を建立しました。それ以来、8月24日は「薬害根絶デー」として、薬害について考える日となっています。







↑薬局前で薬害根絶を願うスピーチも行いました。

今年は、東京で開催された薬害根絶デー集会に職員2名が参加し、全国薬害被害者団体連絡協議会から厚生労働省へ要望書を手渡す場に立ち会いました。被害を受けた方々の声に耳を傾け、薬害をなくすために何ができるのかを考える一日となりました。

今号の特集：お酒との上手な付き合い方

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

きりとり

次号の読者の投稿テーマは「**行きたい旅行先、もしくは行ってみてよかった場所**」です。
テーマに関係ないことでも、**ご意見やご感想、なんでも大歓迎です。**
ちょっとしたひとことでも、ぜひお気軽にお寄せください。**応募締切：2026年11月30日**

記入欄

「クイズ正解&記入欄に記入」で図書カードを抽選でプレゼント

お酒との上手な付き合い方

お酒の飲み過ぎは体に様々な影響を与えます。
体質や体調に合わせ、無理のない飲み方を心がけましょう。

1 自分の飲酒量を把握しよう

自分の飲酒量を把握することが健康的なお酒との付き合い方の第一歩です。

左のQRコードから、飲酒量を計算してみましょう。
お酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。

↑「アルコールウォッチ」（厚生労働省）

2 アルコールの分解速度

純アルコール量20gを分解するのに、約４～５時間かかり、量が多いほど、体から抜けるまでに時間がかかります。

性別や年齢、体質、疲労、体調によっても変動します。

3 お酒の体への影響

お酒は肝臓だけでなく、様々な臓器に影響を与え、がんや生活習慣病のリスクを高めます。

・脂肪肝、肝硬変　・胃炎、膵炎
・高血圧、動脈硬化　・認知症　など

睡眠の質も低下します

お酒を飲むと、**眠りが浅くなり、夜中に目が覚めやすくなります。**
また、不安や不眠の解消のための飲酒を続けると、依存症になる可能性が高まるため、注意が必要です。

4 お酒を控える健康効果

血圧が下がる	体重が減る	肝機能が改善する	血糖値が下がる

5 飲み方を少し工夫してみよう

☑ あらかじめ量や日数を決めておく
飲む日を決めたり、量を決めておくことで、飲みすぎを防ぎやすくなります。

☑ 空腹で飲まず、食事と一緒に楽しむ
胃への刺激を和らげ、酔いの進み方をゆるやかにします。

☑ お酒の合間に水やお茶を飲む
アルコールの吸収をゆるやかにし、脱水の予防にもなります。

☑ 飲まない日（休肝日）を作る
肝臓を休ませ、飲酒の習慣化を防ぐためにも、週2日程度の休肝日を作りましょう。

☑ ゆっくりとしたペースで飲む
急いで飲むと酔いやすく、体への負担も大きくなります。

節度ある飲酒量はどのくらい？

たとえ少量でも、飲酒には健康へのリスクがあります。
特に、**1日平均の純アルコール量が20gを超える飲酒を続けると、がんや生活習慣病のリスクが高まる**というデータがあります。そのため厚生労働省は「節度ある飲酒量」をこの20gとしています。

純アルコール量約20gに相当する酒量の例

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (43%)	缶チューハイ (7%)
中瓶1本（500ml）	1合（約180ml）	グラス1杯半（約180ml）	0.5杯（約100ml）	ダブル1杯（約60ml）	1缶（約350ml）

- **20gはあくまで目安であり、飲酒習慣のない人に、この量の飲酒を勧めるものではありません。**
- **「20gまでなら絶対に安全」という意味でもありません。**

☑ お酒の影響には個人差があります
女性や高齢者、20歳代の若年者、お酒に弱い体質の人は、少ない量でも影響を受けやすいことが知られています。
自分の体質や体調に合わせ、飲む量を少なめにすることを心がけましょう。

☑「お酒は飲むほど強くなる」はウソ
アルコールの分解能力は遺伝的な体質によって決まります。お酒を飲むと顔が赤くなり、動悸や吐き気がする人でも、飲み続けるうちに症状が出にくくなることがあります。しかし、それはアルコールの影響に鈍感になっているだけで、お酒に強くなったということではありません。

薬を飲んでいる人は要注意

お酒は薬の作用に影響を与えることがあります。

注意が必要な薬の例
- 睡眠薬、抗不安薬
- 風邪薬
- アレルギー薬（抗ヒスタミン薬）　など

お酒と一緒に飲むと…
- 眠気やふらつきが強くなる
- 反応が遅くなり、転倒や事故のリスクが高まる
- 肝臓への負担が増える

など

◆ 薬を服用する場合は、お酒を飲んで良いか医師や薬剤師に相談しましょう。

きりとり

ご意見・ご感想・投稿をお寄せください

次号（2027年1月頃発行予定）のこむふぁ通信では、
「行きたい旅行先、もしくは行ってみてよかった場所」についての投稿を掲載予定です。
「映画で見たあの場所に行ってみたい」「〇〇は思い出の場所。」など、なんでも構いません。ご意見・ご感想もお待ちしております。

記入欄はこの裏側にございます。
（氏名・住所・クイズへの解答も忘れずに！）

きりとり

応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。
記入欄に記入し、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♪

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 2026年11月30日（月）

※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。