

ファルマプランだより

No. 88号 冬号

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は大阪ファルマプランの各薬局ならびに介護ショップふあるま(福祉用具レンタル)をご利用賜り、誠にありがとうございました。本年も引き続き御愛顧いただきますよう、役職員一同心からお願い申し上げます。

私たちは、ISO9001・2015 の認証を受けた品質マネジメントシステムを運用し、患者・利用者の皆様に安全・安心で信頼していただけるよう、日頃から努力を重ねております。今年も皆様からご指導ご鞭撻をいただきながら、さらに地域のなかで選ばれる薬局・福祉用具レンタルをめざして頑張る所存でございます。

昨年は、新たにもえぎ薬局、すみれ薬局が健康サポート薬局の基準適合を受け、12 薬局中 9 薬局が、地域において共同組織の方々と一緒に健康づくりのために活動しています。また、第27回 HPH 国際カンファレンス(ポーランド・ワルシャワ)での発表をはじめ、学術活動にも力を入れてきました。

薬局・薬剤師をとりまく環境も大きく変わろうとしています。昨年末には薬機法が改正となり、従来の「健康サポート薬局」に加えて「地域連携薬局」と「専門医療機関薬局」が加わり、機能別に薬局が区分されることとなり、2025 年の地域包括ケアシステムに向けて、薬局も大きく変わろうとしています。

当法人では、政府・厚労省の動向に機敏に対応しながら、地域住民・事業所をご利用される方・職員を常に意識し、ヘルスプロモーションと安全・安心の調剤・介護サービスのさらなる向上、全薬局での健康サポート薬局の基準適合のために努力してまいります。

本年も皆様方にとってよりよい一年であることをご祈念し、新年にあたってのご挨拶とさせていただきます。

一般社団法人 大阪ファルマプラン
理事長 廣田憲威

ペットボトル温灸

厳しい寒さが続くこの時期、冷え対策はしっかりとされているでしょうか。冷えはちょっとした体調不良と考えられがちですが、実は万病の元。便秘や肩こり、不眠などを引き起こし、免疫力を低下させる原因になります。かぜやインフルエンザが流行するこの季節には特に気をつけたいところです。さらには、冷えによって血流が悪くなり、脳血管疾患、心疾患、うつなど多くの病気に関係すると言われて

います。
冷えの対策には体を温める食材を摂る、20分程度の有酸素運動をおこなう、ストレスを減らす、など他の疾患と同様日常生活に気をつけるのと同時に、冷やさない知恵を身につけることが重要です。ここでは手軽におこなえる冷え対策としてペットボトル温灸を紹介します。

○ペットボトル温灸

〈準備するもの〉

- ・ホット用のペットボトル
(ふたがオレンジ色のもの)
- ・水 (常温、水道水でOK)
- ・お湯 (沸騰したもの)

- ① ペットボトルに1/3くらい水を入れる。
- ② 水を入れたペットボトルにお湯を入れていっぱいにする。70～80℃になるので、やけどに注意。
- ③ ペットボトルのふたのあたりを持ち、あたためポイントに3～5秒軽く当てて離す。衣服の上からでなく、素肌に直接当てる。熱く感じなくても長時間当て続けられないように。
- ④ 3、4回繰り返して当てる。

飛びはねによるやけどを避けるため

必ず、**水が先!!**



○あたたためポイント

原因や病気があるところは冷えているため、温度感覚でわかることが多いです。手足が冷えていれば手足を、肩が凝りやすい方や首が冷えると風邪をひきやすい方は首を温めるとよいです。体全体を温めたい場合は、首の後ろ、わきの下、へその下、太ももなど太い血管が通っている場所を温めるのがおすすめです。また、ペットボトル温灸はツボ付近にペットボトルを当てるだけなので、正確なツボの位置がわからなくても大丈夫で OK です。以下におすすめのツボをいくつか紹介します。

・かぜによる寒気には

大椎 (だいつい) :

くびを前に倒した時に飛び出る骨の下あたりにあります。



・足の冷えには

太衝 (たいしょう) :

足の第一趾（親指）と第二趾（人さし指）の間をかかるとに向かってなぞると指が止まるあたりにあります。



・足の冷えには

大溪 (だいきい) : 内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみのあたりにあります



・肩こりには

合谷 (ごうこく) :

手の親指と人さし指の骨が合流する付近のくぼみで、やや人さし指側にあります。



○まとめ

冷えは体が固まって巡りが悪い状態。深呼吸で体をリラックスさせ、運動や温かい食事で「うるおす・ゆるめる・あたためる」を心がけることが脱冷えの近道です。お湯とペットボトルがあればいつでも簡単にできるペットボトル温灸もぜひ試してみてください。

参考:鍼灸師・若林理砂のペットボトル温灸公式サイト

なつめ薬局 山田 真聡



かかりつけ薬局について

皆さんが使用している薬を1つの薬局でまとめて管理していると、薬が効いているか、併用薬や飲み合わせ、副作用がでていないかなど薬局利用者の体調管理や変化などを把握することにより薬の相互作用や重複服用を避けることができます。薬局は近隣の医療機関の処方箋だけでなくこの医療機関の処方箋もうけることができます。複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる薬局を一つ決める。かかりつけ薬局として大阪ファルマプランの薬局をよろしく願います。

(一社) 大阪ファルマプラン 〒555-0024 大阪市西淀川区野里 3-6-8

あおぞら薬局(西淀川区野里)	06-6477-8080	http://www.faruma.co.jp/
そよかせ薬局(西淀川区姫島)	06-6475-4670	
すずらん薬局(西淀川区大和田)	06-6476-0121	
あおぞら薬局 淡路店(東淀川区西淡路)	06-6160-0025	
あおぞら薬局 三国店(淀川区西三国)	06-6394-3630	
もえぎ薬局(淀川区加島)	06-6886-4770	
すみれ薬局(大正区千島)	06-6556-3808	
なぎさ薬局(港区磯路)	06-4395-7600	
あおば薬局(吹田市南高浜町)	06-6318-3787	
かかや薬局(住之江区西加賀屋)	06-4702-3101	
なつめ薬局(住吉区沢之町)	06-6699-9977	発行年月日
こつま薬局(西成区松)	06-6656-6007	2020年 1月1日
福祉用具レンタル介護ショップふあるま (西淀川区野里)	06-6477-8180	