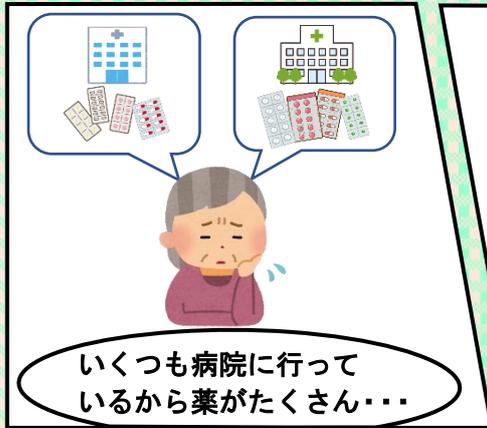




# ご自宅のお薬 整理してみませんか



## 例① 自宅に大量の薬が...

80代男性/自宅に飲み忘れた薬が余っている

ご本人「しっかり服用しているはずなのにいつも薬が余ってしまう」  
認知機能の不安もあるため、自宅にある薬をすべて薬局へ持ってきてもらうことに。

数えてみると2ヶ月分程度の残薬があると判明。主治医に相談し、飲み間違い防止のため、飲むタイミングに合わせてお薬をまとめてお渡しした。また、次回受診時は処方発行しないことになり、お薬代の節約となった。



A錠 ○日分  
B錠 △日分  
:  
F錠 ○日分

約2か月分



## 例② 違う病院の薬をまとめたい

80代女性/2つの病院から薬を20錠近くもらっている

ご家族「飲み忘れや飲み間違いが多い。体調も安定しないためきちんと服用できるようにしたい」

各病院の医師と相談し、飲むタイミングに合わせ、お薬をまとめてお渡しした結果、飲み間違いが減り検査値も以前より安定するようになった。



薬局ではこういったこともできるよ!!



### 飲み忘れ、飲み間違いを減らす工夫



ラインで色分け



氏名、日付、医療機関名の印字



服薬カレンダーの購入

上記で紹介した以外にも、薬局ではさらにいろいろなことができます！ぜひ裏面もご覧ください。

# もっと知って活用しよう

## 薬局の使い方 4つをご提案

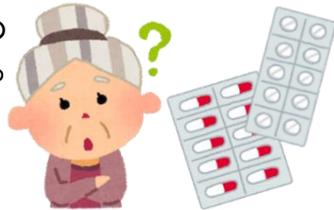


### お薬の減薬サポート致します

「薬が多い!」「効きすぎかも…」「これなんで服用していたっけ?」と思ったことはありませんか?

薬剤師があなたからお話を伺い、状態を把握した上で、お薬を適切な量となるよう医師へ提案いたします。

サノファーマシーへお越しの方で、実際にお薬の量が減ったケースもございます。



### かかりつけ薬剤師、選べます

かかりつけ薬剤師は、国が定めた条件を満たし、薬物治療はもちろん、健康、介護など豊富な知識と経験をもつ薬剤師です。

担当の薬剤師が毎回対応するため、安心して相談することができます。

かかりつけ薬剤師が在籍していない薬局もあるため、薬局を選ぶ基準としてもよいでしょう。



### 食事・栄養の相談、承ります

サノファーマシーには管理栄養士が在籍しております。

「血圧が高く塩分が気になる。」「自分にとっての適性のカロリーは?」など食事に関する質問への対応はもちろん、食事記録をもとに栄養バランスを分析し、食事のプロがあなたに合った食事の提案をいたします。

(※一部有料のサービスもございます。店舗に管理栄養士が在籍していない場合、他店舗から対応いたします。詳細は各店スタッフまでお尋ねください。)



### 処方せん以外でもお薬や健康相談承ります

処方せんがなくても薬の飲み合わせや飲み忘れ等の相談を承ります。

ドーピングについて相談を頂くケースもございます。スポーツ競技をされる方で服薬を希望する場合は予めご相談ください。最新のアンチ・ドーピング規則に関する知識を持つ薬剤師(公認スポーツファーマシスト)が在籍をしている薬局もございます。

また、お薬以外でも健康食品や医療機器、介護用品などの相談も受け付けております。



## 管理栄養士監修レシピ!

### 水菜とクリームチーズの生ハム巻



材料 (2人分)

水菜 : 1/2 束  
クリームチーズ : 20g  
生ハム : 4 枚  
黒コショウ : 適量

エネルギー(1人分) : 65kcal 塩分(1人分) : 0.4g

水菜はβ-カロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維や葉酸など身体に嬉しい栄養素が豊富です!

- ① 水菜をしっかり洗い、水気を切っておく。
- ② 水菜を生ハムの大きさに合わせて切る。
- ③ 生ハムの上に水菜、クリームチーズをのせて巻く。
- ④ お皿に盛り付けて、お好みで黒コショウをふる。

(妊娠中の方は生ハムを食べるのはお控えください)

### たらの竜田揚げ



エネルギー(1人分) : 205kcal  
塩分(1人分) : 1.5g

- ① たらは皮をそぎ取り、目立つ骨を取って3つに切る。全体にまんべんなく塩をふり、約5分おき、ペーパータオルで水気をふく。ポリ袋に入れ、下味の材料を加えてもみ込み7~8分おく。
- ② ①の汁けをしっかりきり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 揚げ油を中温(約170℃)に熱し、②を入れて時々返しながら揚げる。こんがりとし色が黒くなったら取り出し、油をきって器に盛り、三つ葉を散らして完成。

材料 (2人分)

生たら…3切れ

下味

- ・おろししょうが…1かけ分
- ・醤油、酒…各大さじ1
- ・粗挽き黒こしょう…少々
- 三つ葉(飾りとして)…1枝
- 塩、片栗粉、揚げ油…適量