



メディ hope 便り

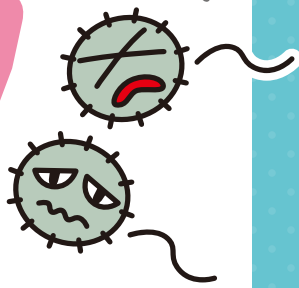
4号
平成28年
6月発行



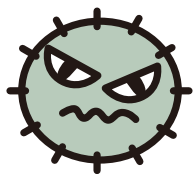
ジメジメしたら カビ対策!

「拭く」「換気」「掃除」

3原則!



温度も湿度も高くなる季節、カビにとっては天国のようなシーズンです。カビは数万種も存在すると言われ、人間の健康にとって必要なカビもいれば、人間の体を攻撃し、健康に害を及ぼして病気を引き起こしてしまうカビもあります。不安定な気候で体の抵抗力も弱りがちな季節、正しい知識でカビの被害から身を守りましょう。



カビとは

カビは糸のような姿を持つ微生物で、条件が整うとどんどん増殖します。

主なカビの発生場所は、水周り、窓ガラスのゴムパッキンや木部、エアコン内部、押入内、家具の裏、じゅうたんやカーペット部屋などです。昔と違って住宅は高気密、高断熱となり、カビが好む環境となっています。カビが原因で過敏性肺炎やアレルギー性鼻炎、皮膚炎、シックハウス症候群などの健康被害を引き起こしてしまう可能性があります。

カビによる健康被害を防ぐためには、できるだけカビを発生・繁殖させないことが大切です。正常な健康状態であれば、きちんと免疫が働いて、健康を損なうまでに至ることは少ないかもしれませんが、右記の様に気軽にできる工夫でカビの発生を防ぎ、健康被害のリスクを減らすことができます。

カビの発生を防ぐ基本3原則!

水滴や結露などの水分はなるべく早く拭き取る



晴れの日には窓を開けて換気、雨の日には除湿機



ホコリが溜まらないうちの「予防掃除」



カビが繁殖するためには「温度」「湿度」「栄養」「酸素」の4つの条件が必要です。

カビの季節というと梅雨を思いかけるかもしれませんが、しかしカビが活動しやすい温度は20℃~28℃と言われており、季節で言えば春からあてはまります。人間にとって過ごしやすい温度になる春は、カビにとっても繁殖のしやすい季節です。

湿度が60%以上になるとカビの活動がさらに活発になるのですが、湿度を低く保つことによってカビの繁殖を抑える事ができます。浴室や台所の換気扇は、空気を入れかえて湿度を低く保つ役割があります。そういった場所では換気扇だけに頼らず、こまめに窓を開けて換気をしましょう。換気の時間は、5分~10分が目安です。

カビはプラスチックやガラス、接着剤などの化学物質を好物とする種類も存在します。水回りをはじめとした家の中の汚れをこまめに掃除をして、カビを予防しましょう。

お薬便利グッズ

今回のグッズは 『おくすり飲めたね』

薬が苦手なお子さまのために開発されたゼリー状のオブラートです。お子さまが苦手な薬の味や匂いをゼリーで包み込み、つるんと、胃までスムーズに届けます。また、複数の種類の薬も一度に服用できるのも便利です。

ローカロリー、ノンシュガー、ノンアレルギー、合成着色料・保存料も不使用。医薬品添加物として使用が認められた成分のみを使用し、薬の作用や吸収に影響を与えず、お子さまの体にも安心です。



ふじいろ薬局

ふじいろ薬局は、藤沢の遊行寺に近い、藤沢小学校の向かいにあります。お正月の箱根駅伝では、薬局の前の道を選手が走ります。隣には高齢者向け賃貸住宅である『ふじの丘ゆめホーム』や『デイサービス虹のかけはし』があり、その隣が医療生協かながわ・藤沢診療所です。開局して3年が経ち、顔なじみの患者さんも増えてきました。小さな薬局ですが、明るく元気なスタッフがいつでもお待ちしております。



かえで薬局

かえで薬局は、神奈川北中央医療生協が運営する『せいきょうあつぎ診療所』のすぐ目の前にあります。2016年2月に開局したばかりなので、ピカピカの薬局です。利用者様にも「新築はいいわね」と好評です。



神奈川県厚木市に位置しているため、冬場の天気の良い日は特に大山がよく見え、気持ちを和ませてくれます。開局したばかりですが、地域密着型の薬局として利用者様から信頼を得られる様がんばっていきます。

あとがき

メディホープかながわのホームページでは『medihope 便り』のバックナンバーが閲覧できます。第二号の特集では熱中症の予防と注意点について詳しく解説しています。夏本番を迎える前に、ぜひ一読下さい。

メディホープかながわでは、事前調剤受付サービスに対応しています。

無料 簡単 便利
待たずに薬を受け取る 『EPARK(イーパーク)処方箋』

処方箋をメールで送信。調剤完了をメールでお知らせします。

EPARK処方箋は時間を有効活用できて便利です。

自宅近くで受け取り

診察後すぐに事前予約を行えば、自宅近所の薬局で受け取れて便利

外出途中の受け取り

例えば、買い物ついでや、会社の帰宅途中に薬を受け取れて便利

一時帰宅OK

症状の重い時、幼児やお年寄りと同行時は一時帰宅できて便利

ご利用・登録無料



登録はこちら

◎ご利用前に「EPARK処方箋」への事前登録が必要です。

◎処方箋のご利用方法は、薬局にお尋ねいただくか、EPARK処方箋のウェブサイトをご確認ください。



薬剤師のお仕事紹介

■かかりつけ薬剤師

「かかりつけ薬剤師制度」が2016年4月の調剤報酬改定によりスタートしました。

この制度は、患者さん自身が信頼できる薬剤師を選ぶことで自分が服用している薬について把握してもらい、気軽に相談やアドバイスを受けることができるものです。この制度によるサービスは、健康保険を利用して受ける事が出来ます。

■必要に応じたサービス例

- ・服薬状況や体調の変化に応じたアドバイス
- ・営業時間外の相談対応
- ・ご自宅への訪問や薬の整理
- ・サプリメントなどを含む飲み合わせの相談
- ・医師との連絡・連携

■公認スポーツファーマシスト

薬剤師が取得できる資格のひとつに、「公認スポーツファーマシスト」があります。ドーピング防止規則に関する正確な情報・知識を備え、研修を受けた薬剤師が認定を受ける事ができる制度です。

オリンピックなどの公式試合で実施されるドーピング検査は、「世界アンチ・ドーピング機構」が毎年公表する薬物リストを元に行われ

ます。栄養ドリンクやニキビの塗り薬、育毛剤を利用していた選手から禁止物質が検出されたという様な事例もあり、選手が意図しない形で検査の結果が陽性になってしまいうケースもあります。

スポーツファーマシストは、競技選手やスポーツ愛好家の方に向けて薬の正しい使い方などを指導・啓発する事を通じて、ドーピング防止の役割を担う事が期待されています。

日本アンチ・ドーピング機構(JADA)では、HPにて全国各地のスポーツファーマシストを検索できます。また、メディホープかながわにも在籍している薬局がありますので、気軽にお尋ね下さい。

メディホープかながわの店舗一覧

- 1 くじら薬局
- 2 そよかせ薬局
- 3 大師薬局
- 4 川崎薬局
- 5 川崎すみれ薬局
- 6 川崎コスモス薬局
- 7 あけぼの薬局
- 8 かえで薬局
- 9 あおぞら薬局
- 10 さくらんぼ薬局
- 11 ふじいろ薬局
- 12 くすのき薬局
- 13 はまゆう薬局
- 14 なぎさ薬局
- 15 かりん (居宅介護支援 介護用品販売レンタル)
- 16 あけぼの薬局 居宅介護支援事業所



発行

一般社団法人メディホープかながわ

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL:045-624-8704 URL:http://www.medi-hope.or.jp/

発行責任者

中村 稔

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa