

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

創刊号
2021年1月

フォーラルだより



感染症を 予防しよう！

今回はコロナ禍で需要高まる消毒の中でも身近な、アルコール消毒、次亜塩素酸ナトリウム液での消毒の正しい用途、使用方法についてご紹介します。

★アルコール消毒

- ・通常70%エタノールなどが使用される
- ・外出先やすぐに手洗いでできないときにおすすめ
(手洗いが行える場合は、必ずしもアルコール消毒をする必要はない)

<注意点>

- ・アルコール過敏の方、手荒れ、引火性、傷は避ける

<使い方>

- ・手指全体にアルコールをよくすり込み、20～30秒で乾燥すれば完了！

	0.02%(200ppm)以上 →ノコウイルス予防 手で触れるおもちゃや調理器具等の消毒	0.05%(500ppm)以上 →新型コロナウイルス予防 食器やドアノブ等の身近なものの消毒	0.1%(1000ppm)以上 →ノコウイルス、新型コロナウイルスの感染が疑われる際のトイレ洗面所簡便や排泄物が付着した床や衣類
購入から3か月	水3リットルにキャップ約1/2杯(12ml)	水1リットルにキャップ約0.4杯(10ml)	水1リットルにキャップ約0.8杯(20ml)
購入から1年	水3リットルにキャップ約0.7杯(18ml)	水1リットルにキャップ約0.6杯(15ml)	水1リットルにキャップ約1.2杯(30ml)
購入から3年	水3リットルにキャップ約1.2杯(30ml)	水1リットルにキャップ約1杯(25ml)	水1リットルにキャップ約2杯(50ml)

表1：ハイター希釈の目安と用途（キャップ1杯は約25ml）

★次亜塩素酸ナトリウム液での消毒

- ・塩素系漂白剤（ハイター）が代表
- ・食器や床、物に対して使用

<注意点>

- ・手指消毒など人体には使用しない
- ・噴霧は吸入や目に入る危険性があるためNG
- ・金属に使用すると腐食することあり
- ・塩素ガスが発生するため酸性のものとは混ぜない

<使い方>

用途に合わせて水で希釈して使用する
(詳しくは上記の表1を参照)

※マスク、ゴム手袋を着用し、十分に換気した状態で使用

<つばめ薬局・薬剤師>

食事における4つのポイントとレシピをご紹介します♪

タンパク質を摂る

…免疫細胞の主成分になる

卵、肉、魚介、大豆製品、乳製品 など



腸内環境を整える

…免疫細胞の約7割は腸にあり

ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ、甘酒、オリゴ糖 など



ビタミンを摂る

…抗酸化作用のある
V.A・C・Eを中心に

V.A: レバー、うなぎ など
V.C: キウイ、ブロッコリー など
V.E: かぼちゃ、アボカド、アーモンド など



身体を温める

…血行を良くして冷えを改善

しょうが、ニンニク、根菜類
イモ類、ココア など



おすすめレシピ 豆乳の豚汁



レシピをご覧になりたい方は
薬局スタッフまで
お声かけ頂か、
下記QRコード
からご覧下さい♪

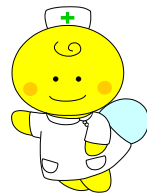


<とまと薬局・管理栄養士>

店舗紹介

地域の人々が応援したくなる人と薬局 ～あなたがいるからこの薬局にきた～

私たちフォーラルは、この言葉を全店舗共通のコンセプトとして掲げ、「他者貢献」の想いを原点とした薬局づくりをしています。
毎月、各店舗の特色ある取り組みを紹介していきます。
どうぞお楽しみに！！



のぞみ薬局

JR総武線「亀戸駅」から徒歩5分



のぞみ薬局は小さなお子さんと一緒にご来店しても安心してお過ごしいただける環境が整っています。定期的に管理栄養士による離乳食セミナーを行い、離乳食の進め方や、レシピをお伝えしています！個別相談も承りますので、お困りのことがあればいつでもお気軽にお声かけください！

フォーラルたからばこ



フォーラルのマスコットキャラクター「たからばこ」は、ひかり（F）の光の



イベント情報 NEW

1月	January / 睦月	2月	February / 如月
①あすか薬局	②はるか薬局	日	月 火 水 木 金 土 日
②なごみ薬局	③みのり薬局	3	1 2 3 4 5 6 7
③はしぞら薬局	④あかり薬局★	10	8 9 10 11 12 13 14
④つばめ薬局	⑤あやめ薬局	17	15 16 17 18 19 20 21
⑤ひのき薬局	⑥こはる薬局	24	22 23 24 25 26 27 28
⑥くるみ薬局	⑦ほづら薬局★	31	
⑦とまと薬局★	⑧はやみ薬局		
⑧ひかり薬局	⑨さざなみ薬局		
⑨のぞみ薬局			
⑩すずかけ薬局	★の薬局は		
⑪ひばり薬局	健康サポート薬局です		

1月 健康ウィーク!

こと、介護に関すること等
なら何でもご相談ください。

薬局のローズアップ

薬剤師って、知ってる？

薬剤師になるには6年制の大学を卒業し国家試験に合格する必要があります。合格率は70%ほどです。
薬剤師になった後も研修などに参加して常に新しい情報をアップデートしていきます。学会等への参加や講習を受ける等、自己学習を続け、癌や感染症、腎臓病精神科、小児、妊婦・授乳婦等の専門領域に特化した認定薬剤師の資格を取得する薬剤師もいます。

薬剤師の仕事は、調剤室内でお薬を袋詰めしているわけではなく、処方されたお薬が適正なものなのか患者さんの背景を考慮しながら確認しています。
お薬をお渡しするときに、症状など詳しく質問するのも問題がないか確認するためです。
薬が患者さんの手元へ渡る前の最後のチェックポイントが薬剤師の鑑査と服薬指導です。

できるだけお待たせしないよう頑張るので、薬剤師の問いかけに協力していただくと助かります。



●みのり薬局（東京都中央区）

1/28 中央区立敬老館『飲み込みできますか』

2/25 中央区立敬老館『みんなで免疫力アップ』

●のぞみ薬局（東京都江東区）

1/14 亀戸福祉会館『高血圧・塩分について』

詳しくは各店舗までお問い合わせください。

フォーラルの薬局



1都3県で
営業中!

