

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～

2023年 12月号

フォーラルだより



FORALL FORUM 開催!

フォーラルでは、毎年11月に社内学術発表会『フォーラルフォーラム』を行っています。1都3県に展開している23店舗がそれぞれテーマを決め、アンケート等の調査、検証、資料作成を行い発表します。日々の業務の中で感じた、疑問・問題点をテーマにし、患者さんへの役立つ情報を社内で共有できるようにしています。今回は、社内投票で評価の高かった2店舗の発表内容をご紹介します。

アピオス薬局 (千葉県松戸市)

テーマ：イソソルビドっておいしくないの？

イソソルビドは、メニエール病の治療などに使われる薬ですが、患者さんから「まずいけど、何とか飲んでます…」と言われることが多く、味にクセがあります。どれだけ美味しくないのか、実際に薬を味わうことから始め、飲み易くするための工夫や飲み物を検討しました。

イソソルビド内用液70%分包
30ml「CEO」

効果

- 脳腫瘍時の脳圧低下
- 頭部外傷に起因する脳圧亢進時の脳圧低下
- 腎・尿管結石時の利尿
- 緑内障の眼圧低下
- メニエール病の治療

参考：くすりのしおり <https://www.rad-ar.org/ior/search/result/4149>

まとめ

- イソソルビド内用液70%「CEO」
- 温度 → メーカー推奨の低温
 - 混ぜる飲み物 → 原液のくせや後味を抑えられたことからアピオスでは**白ぶどうジュース**を推奨

【フォーラル的結論！】

薬を冷やして飲む。白ブドウジュースで飲むと飲み易い。

あやめ薬局の広～い待合室を紹介



あやめ薬局は川和町駅から徒歩1分とアクセスしやすい店舗です。フォーラルトップクラスの待合室の広さを誇り、キッズスペース、マッサージチェア、授乳室、個室の相談室を完備しています！お近くに来た際は、お気軽にお立ち寄りください。



横浜市営地下鉄グリーンライン川和町駅徒歩1分

こはる薬局 (埼玉県春日部市)

テーマ：きれいに半錠できるかな？



処方箋に「1回0.5錠 (1日1錠)」というように「半錠」が指示されると、薬剤を分割、分包して患者さんにお渡しします。きれいに分割できないと、薬の効果への影響、分割のやり直しが発生し、患者さんをお待たせすることにもなります。そこで、分割の成功率向上を目的に、様々な器具や錠剤を用いて実験・分析を行いました。

結果②-2 錠剤の形状 (円形/楕円形) ※表裏、大きさ、厚みのあるもの

形状	使用器具	精度
円形	スパーテル	100%
楕円形	錠剤はさみ	95.8%
	錠剤カッター	87.5%

カロナール錠500

器具の考察

器具	向くもの	向かないもの
①スパーテル	割線のある錠剤 (厚さ、大きさ、形状は問わない)	割線の無い錠剤 / 分厚い錠剤 / 硬めの錠剤
②錠剤はさみ (ミニタイプ)	割線のある厚みのない錠剤 / カッターで固定しにくい / カフ / 小さな硬めの錠剤	手に持ちにくい錠剤 / 割線のない錠剤
③錠剤カッター	割線のない錠剤	固定がずれる小さく硬い錠剤 / 割線のある錠剤、楕円形の錠剤、柔らかい錠剤

※：割線あるものを割線無しした場合

【フォーラル的結論！】

割線の有無、薬の厚み、硬さなどにより、器具を使い分ける。



薬を服用する際、薬の味や大きさなど、お困りごとがございましたら、薬剤師、薬局スタッフにお気軽にご相談下さい。



ひばり

《フォーラルだよりチーム》

管理栄養士コラム



今月のテーマ 体調管理のおはなし

12月は楽しいイベントが多く、生活習慣の乱れから体調をくずしがちです。食事・適度な運動・睡眠の3つに気をつけて、元気に新しい年を迎えましょう。

食事（栄養素）

- ・ **たんぱく質**（免疫細胞の材料となる）
→肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- ・ **DHA、EPA**（免疫機能を調整する）
→サバ・イワシなどの青魚 等
- ・ **水溶性食物繊維**（善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える）
→もち麦、ライ麦パン、海藻類、納豆、きのこ類 等
- ・ **ビタミンD**（骨の形成を助ける・免疫機能の調整）
→サケ・サバなどの魚類、きのこ類 等



適度な運動

- ・ 18～64歳の方は1日8000歩、65歳以上の方は1日6000歩を目安に、まずは**1日10分（1000歩）多く歩く**
- ・ 日常生活では、**毎日60分（65歳以上は40分）積極的に体を動かす**

睡眠

- ・ 朝はカーテンを開けて日光を浴びる＆朝食をとる
- ・ 昼寝は**15～20分（55歳以上は30分）程度に、夕方（15時以降）の居眠りは避ける**
- ・ 寝る**3時間前までにぬるめのお風呂にゆっくりつかってリラックス**



手洗い・うがい・咳エチケットも忘れずに♪



★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

おすすめレシピ

きのこベーコンの
チーズトースト



材料（1人分）

- ・ ライ麦パン（6枚切り） 1枚
- ・ まいたけ 30g
- ・ ベーコン（薄切り） 1枚
- ・ 青ねぎ 1g
- ・ ピザ用チーズ 20g
- ・ マヨネーズ 小さじ2

免疫力向上のためには腸内環境が大切です。きのこの水溶性食物繊維で腸内環境を整えます。

レシピ

- ①まいたけは細かくさき、マヨネーズ小さじ1で和える。
- ②ベーコンは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ライ麦パンにマヨネーズ小さじ1を塗る。
- ④まいたけ、ベーコン、ピザ用チーズ、ねぎをのせてトースターで5分、焼き色が付くまで焼く。

《はやみ薬局 管理栄養士》

I nstagram



秋田の郷土料理を紹介

詳細は
インスタを
check!

《SNS部隊 食べ物大好きチーム》



フォーラルの薬局



公式ホームページ



アプリダウンロード



管理栄養士



Instagram



Twitter



イベント予定

- 12/4 すずかぜ薬局（墨田区）
千田児童館「食物アレルギー」
- 12/8 みのり薬局（中央区）
中央区敬老館「誤嚥性肺炎」
- 12/15 ひかり薬局（江東区）
大島児童館「冬の感染症対策」
- 12/21 あすか薬局（江戸川区）
あすか薬局店舗
「薬と食事の無料相談会」

地域連携薬局認定:15店舗 健康サポート薬局認定:11店舗

発行:2023年12月1日 発行者:フォーラルだより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8