

地域の人々が応援したくなる人と薬局 2024年 12月号  
 ~あなたがいるから、この薬局に来た~

# 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24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。日々の業務の改善のヒントや患者さんのお役に立つ情報などを全店舗で共有する勉強会です。

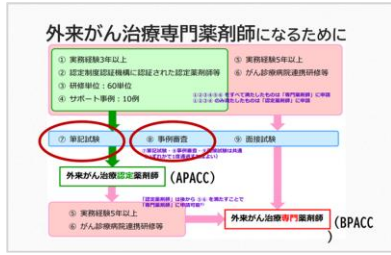
### すずかぜ薬局 (東京都墨田区)

テーマ: 専門医療機関連携薬局への道のり

すずかぜ薬局は、専門医療機関連携薬局に認定されている店舗です。この専門医療機関連携薬局という仕組みは、2021年8月から始まり、現在は「がん」のみが認定されています。がんなど専門的な薬学管理が必要な患者さんに対して、他の薬局や医療機関と連携しながら、専門的でより高度な薬学管理や調剤に対応できる薬局です。全国199店舗うち、東京都は16店舗のみが認定を受けています。認定に必要な要件や認定までの過程について情報共有しました。



認定要件	
<b>薬局の構造設備</b> ・プライバシー保護 (個室など) ・バリアフリー	<b>医療機関・介護施設・他の薬局と患者の服薬情報を共有できる体制の構築</b> ・会議への参加 ・連携実績
<b>専門的な薬学的知見に基づいて調剤や服薬指導ができる業務体制の構築</b> ・がんに関する研修を受講 ・他の薬局と連携して、がん治療薬などを速やかに調剤できる体制作り ・他の薬局に対して、がんに関する研修を実施できる体制の整備 ・1年以上継続的に勤務する薬剤師の配置 ・営業時間外の電話相談 など	



【フォーラル的結論!】

専門医療機関連携薬局への道のりは、長く、険しい! だけど、引き続き専門性を高めることで、患者さんに役立てていく。

## はるか薬局の調剤室マスコットを紹介+



ガチャガチャ戦利品たち。期間限定で待合室にお引越し中なので探してみてくださいね♪

日比谷線入谷駅徒歩7分 / 健康サポート薬局 / 地域連携薬局

### さざなみ薬局 (千葉県千葉市)

テーマ: モビコール気になるアレコレ

慢性便秘症の薬として処方される「モビコール®配合内用剤」このお薬は、水に溶かして飲むことで、水分を体に吸収することなく腸まで届けて便を軟らかくし、腸の働きを活発にするお薬です。患者さんからは、この薬について①塩分の含有量②服用時の水分③飲み方④飲み合わせなど、様々な疑問・質問があり、それらを解決するための方法を検討しました。



**モビコール®配合内用剤とはどんな薬?**

- 慢性便秘症の薬。  
(器質的疾患による便秘を除く)
- 水に溶かして飲むことで、水分を体に吸収することなく腸まで届けて便を軟らかくし、腸の働きを活発にする。

60mlの水等に溶かして飲むことで  
プラス60mlの水分を腸に届けることができる。

**結果・感想**

⑩ コーンスープ ⑨ 味噌汁 ⑧ ヤクルト	① 水 ② 緑茶 ③ コーヒー ④ ココア	⑥ ヤクルト ⑦ ガリネエスト ⑧ リンゴジュース ⑨ 味噌汁 ⑩ コーンスープ
第1位	第1位	第1位
第2位	第2位	第2位
第3位	第3位	第3位

引用元: 持田製薬株式会社 [https://med.mochida.co.jp/index/mvc\\_ld-h.html](https://med.mochida.co.jp/index/mvc_ld-h.html)

【フォーラル的結論!】

モビコールの塩味が気になる場合は、コーンスープやみそ汁など塩気のある飲み物に混ぜることによって服用しやすくなる。



# 管理栄養士コラム



## 今月のテーマ 飲みすぎに注意しよう!

12月は忘年会やクリスマスなど会食の機会が多く、外食が多くなる季節です。つい食べ過ぎ、飲みすぎたりはしていませんか? 今月はアルコールの適量についてお伝えしていきます。

### お酒を飲みすぎると



1日あたりの平均純アルコール摂取量が**男性の場合40g(2合)、女性の場合20g(1合)以上**になると、**生活習慣病のリスクが高まります**。

健康診断やがん検診の結果はどうでしたか? 肥満、血圧、中性脂肪、血糖値、肝機能、尿酸値などの検査結果は、飲酒量と関係している場合があります。**アルコール分解能は個人差がある**ので、お酒に弱い人は、**基準量よりも少なめに調節**しましょう。

### 純アルコール20gとは?



種類	日本酒	ビール	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ		
度数 (%)	15	5	25	43	14	5	7	9
量 (ml)	180	500	110	60	180	500	350	250

### 飲酒量を減らす工夫



- ①自らの飲酒状況を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③飲酒前または飲酒中に食事をする

- ④飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

### 1日あたりの平均純アルコール量計算

引用: 厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン <概要> [001217871.pdf](#)

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 = 純アルコール量(g)  
例: 度数5%の缶ビール350mlの場合 350(ml) × [5(%) ÷ 100] × 0.8 = 14(g)

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計算できる「SNAPPY PANDA」というサイトもあります。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



参考: 厚生労働省 あなたが決める、お酒のたしなみ方/SNAPPY飲酒チェックツール 厚生労働科学研究 (2013~2015年) 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

# おすすめレシピ

サーモンとアボカドのマリネ



★クリスマスにも大活躍!  
簡単映えプチオードブル★  
サーモンのアスタキサンチンとアボカドのビタミンEでアンチエイジング

### 材料 (6個分)

- ・アボカド 1個
- ・サーモン 100g
- ・モッツアレラチーズ 12個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・塩・胡椒 少々
- ・バジル (乾燥) 少々

### レシピ

- ①アボカド・サーモンを1cm角に切る
- ②①とモッツアレラチーズ、★を混ぜ合わせる
- ③カップに盛り付ける

《みのり薬局 管理栄養士》

## I nstagram



皆さんの健康をサポートする「かかりつけ薬剤師」についてご紹介しています♪

詳細は  
インスタ  
check!

## イベント予定

- ・12/2 ひばり薬局 (墨田区) 中川児童館 「離乳食について(1歳未満)」
- ・12/3 こはる薬局 (春日部市) 春日部市第6地域包括支援センター 「高血圧」
- ・12/14 はるか薬局 (台東区) はるか店舗内「お口の健康」
- ・12/19 あすか薬局 (江戸川区) あすか店舗内 「薬と食事の無料相談会」
- ・12/26 みのり薬局 (中央区) 中央区敬老館 「飲み込みできますか?」



専門医療機関連携薬局認定:1店舗 地域連携薬局認定:13店舗 健康サポート薬局認定:11店舗  
発行:2024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