



★ ★
来ていますか？

睡眠の準備

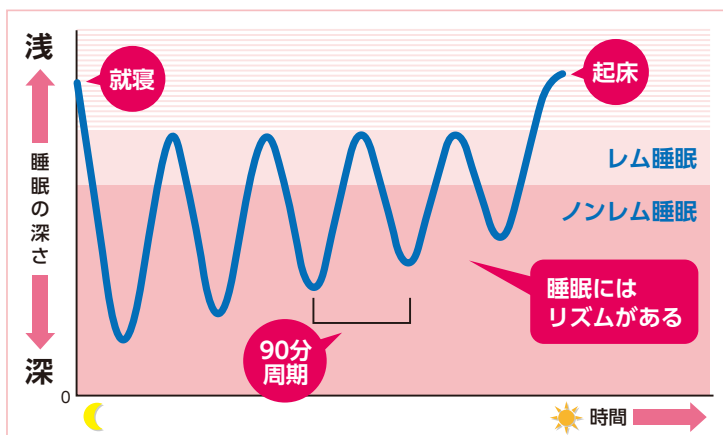
睡眠には心身の休養だけでなく、脳の休息、記憶の定着など様々な重要な要素があります。日本の成人の標準睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割ですが、睡眠時間はあくまでも目安です。日の長さで睡眠時間が変わること、年をとると睡眠時間が短くなることは自然なことなので、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であることを知っておくとよいでしょう。



睡眠の仕組み

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。眠りにつくと、まず眠りの深いノンレム睡眠があらわれ、次に眠りの浅いレム睡眠に移行します。約90分周期で一晩に4～5回、一定のリズムで繰り返されています。(図参照)

レム睡眠は「体の休息」と言われています。体が脱力状態になっていて、このときに急に目が覚めると、体の力が抜けきっているため、すぐには動けず金縛りといった状態になるのです。一方ノンレム睡眠は「脳の休息」と言われています。脳(大脳)がリラックスした状態になっていて、このとき起こされると寝ぼけてしまうことがあります。



良い睡眠の準備

1 就寝前にはリラックスしましょう

入浴は40度前後のぬるま湯に30分つかる、アロマ(ラベンダーやカモミール)を使うなど、自分に合った方法を見つけましょう。

2 寝る前のスマートフォンの使用は控えましょう

光で脳が覚醒したり、睡眠を誘うメラトニンというホルモンの分泌が妨げられたりします。

3 就寝前の飲酒と喫煙は控えましょう

アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。また、ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。

4 就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は控えましょう

カフェインの覚醒作用は3時間程度持続します。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。

5 朝起きたら、日光を取り入れましょう

体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットしています。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。



薬剤師のお仕事紹介

■ 疑義照会

調剤室の中で電話をかけている薬剤師の姿を見たことはありませんか？それは、薬の処方せんに疑問や不明点がある場合、薬剤師が処方医に問い合わせ確認しているのです。例えば

・粉薬が苦手だったけど粉薬が処方された

・お昼は保育園に通っているから薬は飲めないけど、1日に3回の指示で薬がでた

・以前に服用したとき、合わなかった薬が今回処方されたなどの場合です。

この場合必ず薬剤師が医師に確認したうえで薬の内容が変更になることがあります。

手段としては電話、FAXなどがあり、変更になることにより患者さんが適正に薬を服用できるようにすることが目的です。

この時、疑義照会に時間がかかる場合があるので待ち時間が長くなることもあります。

飲めない・飲みづらい薬をだしてしまわないように疑義照会機能しています。

疑義照会とは適正な薬剤の提供・患者さんの安全の確保のために薬局で働く薬剤師にとって大切な仕事の1つです。そして、正しく薬を飲んで頂くことが薬剤師の願いです。



薬のおはなし

セルフメディケーション税制

平成29年1月から新たに特例として「セルフメディケーション税制」が施行されました。(※1)

1年間で国が指定する成分を含む市販薬を1万2千円以上買った場合、超えた額に応じて減税するという制度です。対象医薬品のパッケージには以下の識別マークが掲載されます。

申告には「購入した時のレシート」が必要になりますので、税制を利用する可能性がある方(※2)は、平成29年1月1日からのレシートを保存するようにしましょう。自分の健康を自分で守ることを応援するセルフメディケーション税制。健康でも節税でも賢く活用したいですね。

※1 セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除制度と同時に利用できません。

※2 予防接種や定期健康診断を受けている等、対象条件があります。

セルフメディケーション
税 控除 対象

あ と が き

今回のテーマは「睡眠」でした。睡眠は、食生活・運動習慣と並んで、健康を維持するために非常に大切なものです。出来るだけ質の良い睡眠をとれるといいですね。良い睡眠の準備を色々試してみて、自分なりの良い睡眠を得るための生活習慣を探してみたいはかがでしょうか？

さくらんぼ薬局

さくらんぼ薬局は、医療生協かながわ生活協同組合の戸塚診療所の隣に居を構えています。最寄駅の戸塚駅からは徒歩約15分と少し離れていますので、患者さんのほぼ9割は戸塚診療所の処方せんを持つ方達です。開局して10年を超えましたが、長らくさくらんぼ薬局に通っていただいている方も多く、これからも末永くお付き合いしていただけるように薬局スタッフ一同頑張ります。薬以外の健康相談も受付けておりますので、処方せんは無くてもぜひお気軽にご利用下さい。



川崎薬局

川崎薬局は川崎医療生協川崎協同病院のすぐ隣にあり、開局して20年以上になります。開局当初からの長いお付き合いの方から小さなお子様まで、幅広い年齢層の方々にご利用いただいています。お子様に喜んでもらえるようないろいろなデザインのお薬手帳を揃えていますが、可愛い手帳は大人の方にも好評です。明るく親切丁寧な対応をこころがけ、地域の皆さまにお役に立つべく頑張っています！



大師薬局

大師薬局は「厄除け」で有名な川崎大師のすぐ近くにある薬局です。サービス付高齢者向け住宅レインボーの家川崎大師町と同じ建物にあり、隣には川崎医療生協・大師診療所があります。小児の患者さまも多く来局され、明るく親しみやすい薬局となれるよう職員一同頑張っております。低カロリー食品などの販売を行っており、薬だけでなく食事についても相談して頂ける地域の薬局を目指しております。



メディホープかながわの店舗一覧



- | | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 1 くじら薬局
川崎市高津区
久地4-23-1
TEL:044-820-0331 | 2 そよかぜ薬局
川崎市幸区
古市場1-34-11
TEL:044-533-1223 | 3 大師薬局
川崎市川崎区
大師町6-7
TEL:044-266-5759 | 4 川崎薬局
川崎市川崎区
桜本2-1-3
TEL:044-299-4780 | 5 川崎すみれ薬局
川崎市川崎区
藤崎4-21-1
TEL:044-287-7510 |
| 6 川崎コスモス薬局
川崎市川崎区京町2-16-3
エステスクエア川崎京町105
TEL:044-355-6395 | 7 あけぼの薬局
相模原市南区
相模大野6-1-1
TEL:042-742-2865 | 8 かわで薬局
厚木市
水引2-8-29-1
TEL:046-244-3502 | 9 あおぞら薬局
横浜市泉区
中田東2-3-17
TEL:045-806-0720 | 10 さくらんぼ薬局
横浜市戸塚区
戸塚町3884-1
TEL:045-881-9901 |
| 11 ふじいろ薬局
藤沢市
藤沢859
TEL:0466-54-7011 | 12 くすのき薬局
平塚市
代官町20-2
TEL:0463-20-5910 | 13 はまゆう薬局
横須賀市平作1-12-7
107ビル1階
TEL:046-850-3113 | 14 なぎさ薬局
三浦市南下浦町
上宮田3262-4
TEL:046-889-2421 | 15 かりん
(住宅介護支援・介護用品販売レンタル)
川崎市川崎区
藤崎4-21-1
TEL:044-287-7390 |
| 16 あけぼの薬局
居宅介護支援事業所
相模原市南区
相模大野6-1-1
TEL:042-742-2933 | 17 ふじの丘ゆめホーム
(高齢者向け賃貸住宅)
藤沢市
藤沢854-11
TEL:0466-54-7081 | 18 レインボーの家上平間
(サービス付高齢者向け住宅)
川崎市中区
上平間1264-1
TEL:044-201-6528 | 19 レインボーの家川崎大師町
(サービス付高齢者向け住宅)
川崎市川崎区
大師町6-7
TEL:044-270-0220 | |

お気軽に
ご相談ください

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

上田 幸志

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス

メディホープかながわのホームページでは、バックナンバーが閲覧できます。



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa