

地域の皆さまの健康を支えます

メディホープ medi hope 使い



手足の冷えを克服しよう

冷え性は「入浴後すぐに手足が冷える」、「手足が冷えて眠れない」、「体が温まりにくい」などの症状があり、体が冷える原因として「生活習慣」、「体質・体格」、「自律神経の働きの乱れ」などが考えられます。



改善策

改善策1 衣類の選び方

下着は腕・胸・背中・お腹を覆う面積の広いものを着用して体幹部の深部を温めると、体の末端の血流が増え温かくなります。

ただし厚着をしすぎると体を圧迫して血流が悪くなる場合もあるので、注意が必要です。

改善策2 運動で筋肉を鍛える

体の熱の約6割は筋肉によってつくられるため、血液を心臓に戻すポンプのような働きをしているふくらはぎの筋肉を鍛えると効果的に血流を改善できます。

歩幅を拡げて歩くウォーキングを1日30分、毎日行うと足腰の筋力を強化でき、下肢の静脈の流れを改善することができるのです。

食事で冷え性対策

食事で冷え性対策

“食べ物は温めて食べる”が基本となります。「煮る」、「ゆでる」、「焼く」、「蒸す」、「炒める」など、加熱調理をしましょう。



食材選び

毎日の食材を少しだけ見直し、体を冷やす食材から温める食材に替えましょう。食材で黒に近い色をしているものは、体を温める効果があります。白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまより黒ごま、白砂糖より黒砂糖やきび糖、色が濃いものの方が体を温めます。

体を温める食材「生姜」を最大限活用する

漢方医学では、「生姜」は「気、血、水」の流れを正常にし、健康を増進する働きがあるとされています。体を温め、血流をよくし、すべての臓器の働きを活発化させ、体内の余分な体液（水の滞り）をとり除くとされています。

薬剤師のお仕事紹介



かかりつけ医をはじめとした多職種・他機関と連携して様々な患者・住民要望にお応えする薬剤師・薬局のことです。複数の医療機関から処方せんをもらった場合でも、自分の選んだ1箇所の薬局に処方せんを持って行きましょう。服薬情報が1つにまとまり、飲み合わせの確認や残薬管理など安心できる薬物療法を受けることができます。



薬のおはなし ジェネリック医薬品

●ジェネリック医薬品とは?

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許が切れた後に、別のメーカーから販売される先発医薬品と同じ有効成分を使った薬です。どちらも医師に処方してもらう薬で、厚生労働大臣が承認したものです。先発医薬品と「同じ有効成分」が「同じ量」含まれているため、基本的に効能・効果は変わりません。

●ジェネリック医薬品のメリットは?

- ・先発医薬品より価格が安く、患者さんの薬代の負担が軽くなります。
- ・国の医療費の支出を抑えます。

●ジェネリック医薬品を使うには?

- ・かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。
- ・薬局でジェネリック医薬品に変更することも可能です。
*医師の判断で変更できないこともあります。
- *すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。



メディホープ便りの感想・ご意見をお寄せください

抽選で10名に図書カードをプレゼントいたします。

氏名・住所・年齢・紙面の感想や意見を記入してください。
FAXとメールでの応募もお受けします。

- 締切：2018年1月31日（当日消印有効）
- 宛先：〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1
第2米林ビル6F「メディホープかながわ広報委員会」宛
FAX：045-624-8706
- メールアドレス：kanagawa@medi-hope.or.jp
(件名に「メディホープ便り読者アンケート」と入力)

*当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報は発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

●ご自宅への訪問や服薬説明
在宅での療養が必要になつても、薬の説明を受けられます。「自宅で静養しているけど、薬のことが気になら」こんな時はご相談ください。

●かかりつけ薬剤師のサービス例
処方内容や薬の効果、副作用をチェック

同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかをチェックします。さらに処方せんで対応した薬剤だけでなく、健康食品やサプリメントまで幅広く情報提供を行います。

かかりつけ薬剤師のサービス例

かかりつけ薬剤師・ 薬局

ふじの丘 ゆめホーム

ふじの丘ゆめホームは高齢者向け住宅として開設して3年半が過ぎたところです。高齢者が安心して暮らせるよう、看護師と生活相談員が日々の安否確認や生活相談に応じています。また、近隣には藤沢診療所とふじいろ薬局があり連携をとっています。その方の望む自立した生活を続けられるように「みんなのわが家」を目指しています。

問合せ：0466-54-7081



レインボーコミュニティの家上平間

開設後3年目のレインボーコミュニティの家上平間は、鹿島田駅から徒歩15分位の多摩川寄りの住宅街にあります。1Fは川崎医療生協の介護事業所のケアマネ・訪問看護ステーション・デイサービスみやび・看護小規模多機能型居宅介護などがあります。

2F・3Fにサービス付高齢者住宅の住宅10戸ずつがあります。2016年6・7月は満室になりましたが、現在は空室もあり「誰か入居しないかなあ」と待っています。狭いながらも楽しい我が家!と思っていただけるように、6人の生活相談員が少しだけお手伝いしながら入居者が安心して生活できるように頑張っています。



レインボーコミュニティの家川崎大師町

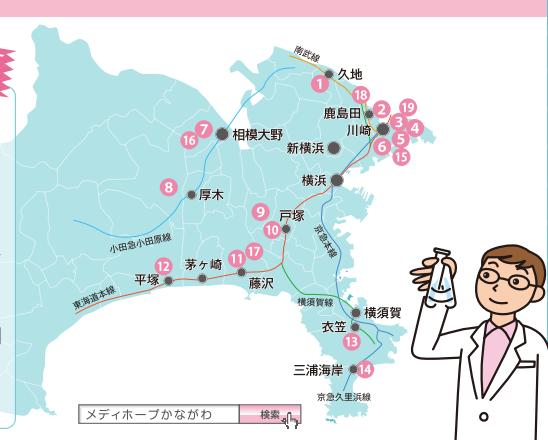
2013年5月オープンしたサービス付高齢者住宅「レインボーコミュニティの家川崎大師町」は、16室ありほぼ満室状態です。介護を必要としている人は半数ですが、すぐ近くの大師診療所のデイケアやヘルパーさんを利用して生活をしています。

食事は付いていませんがヘルパーさんに3食準備してもらっている方は4人です。最高齢者は96歳女性でオープン当時から入居されています。「我が家が1番いいね」と好きなテレビを見て、いつもおいしそうに食事を頂いている表情に、相談員としてのやりがいを感じます。



メディホープかながわの店舗一覧

- 1 くじら薬局
- 2 そよかぜ薬局
- 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・介護用品販売レジタル)
- 16 あけぼの薬局
居宅介護支援事業所
- 17 ふじの丘ゆめホーム
(高齢者向け賃貸住宅)
- 18 レインボーコミュニティの家上平間
(サービス付高齢者向け住宅)
- 19 レインボーコミュニティの家川崎大師町
(サービス付高齢者向け住宅)



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:<https://www.medi-hope.or.jp/>

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。

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



一般社団法人
メディホープかながわ
medi-hope.kanagawa.jp