



この冬大流行!? インフルエンザ 対策!



この冬、新型コロナウイルスの感染拡大と季節性インフルエンザの流行が同時に発生する可能性が極めて高いと言われています。インフルエンザには新型コロナウイルス感染症と共通する予防法があります。本格的な冬を迎える前に再度予防法を確認し、2つのウイルスから身を守りましょう。

インフルエンザ予防の4つの対策

① 早めの予防接種

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。特に高齢者や基礎疾患のある方など、感染すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられています。

インフルエンザが流行するのは、毎年12月から翌年の3月ごろ。ワクチンの効果はおよそ5カ月間持続しますが、接種してから抗体がつくられるまでには約2週間かかります。流行時期を迎える前に早めに接種しておきましょう。

② こまめな手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③ 適度な加湿

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に冬場の室内は暖房器具などで乾燥しやすい状態になっています。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

④ 正しいマスクの着用

人混みに出る場合などは、市販されている不織布製マスクをつけると効果的です。インフルエンザに感染したときも、咳やくしゃみで周囲にウイルスを拡散しないために、マスクを着用して咳エチケットを心がけましょう。

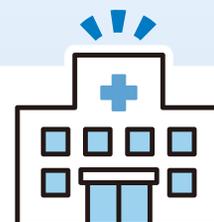
※メディホープ便り3号では「効果的なマスク着用法」と併せて「マスクの大きさの測り方」を紹介しています。右記コードを読み込み、ご覧いただけます。



発熱・咳など症状が出たら、早めに受診を!

新型コロナウイルスとインフルエンザは症状が似ているため、症状だけの判別は困難であると言われています。発熱や咳などの症状があるときは、発熱外来やかかりつけ医などの医療機関を受診してください。その際、医療機関には事前に連絡を入れるようにしましょう。

また、発症した直後はウイルスの量が少なく、インフルエンザの検査をしても「陰性」の結果が出てしまうことがあります。一方で、抗インフルエンザウイルス薬は発症してから48時間以内に服用することが望ましいため、受診が遅くなりすぎるのもよくありません。インフルエンザかな?と思ったら早めに受診してください。検査結果が陰性でも症状が改善せず続く場合には、48時間以内にもう一度受診し、検査を受けるようにしましょう。





薬剤師のお仕事紹介

かかりつけ薬剤師ってどんな制度？

いつもお薬を受け取っている薬局（かかりつけ薬局）で、いつでも気軽に相談でき、信頼できる薬剤師はいますか？ 窓口で対応してくれるのがいつも同じ薬剤師だったらいいのに…と思ったことはありませんか？

2016年4月にスタートした「かかりつけ薬剤師」制度は、患者様一人ひとりが専属の薬剤師を見つけることのできる制度です。かかりつけ薬剤師になるためには、所定の研修を修了し、地域活動への参加や経験年数など国が定めた要件を満たす必要があります。当法人ではかかりつけ薬剤師の要件を満たした職員が多く在籍しております。

今回はかかりつけ薬剤師制度を利用するメリットについて紹介します。

かかりつけ薬剤師を決める際には、まず薬局にてサービス内容の確認後、患者様から同意書に署名を頂きます。負担金額は健康保険の負担割合によって異なります。そのほか気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

1. 決まった薬剤師が薬をお渡しします

毎回窓口でお薬をお渡しする薬剤師は、原則かかりつけ薬剤師になります。そのため、患者様の服用しているお薬やサプリメント、健康食品、これまでの経過について継続的に確認・共有し、患者様の健康面をより一層サポートすることができます。患者様も決まった薬剤師と毎回お話をすることで、お薬や健康に関する相談・要望がしやすくなるのではないのでしょうか。

2. ご自宅への訪問、お電話での相談も

外出の難しい患者様にはご自宅へ伺い、お薬の説明や残っているお薬の確認などを行います。薬局へ行くのが困難だと感じている方はご相談ください。

また、休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話でお薬や健康に関する相談に応じます。



ウクライナ募金にご協力ください

メディホープかながわは平和と人権が尊重され、社会保障制度が充実した未来に向けて行動することを理念の1つに掲げています。2月に始まったロシアのウクライナ侵略は市民の平和と人権を踏みにじる行為であり、絶対に許されるものではありません。

5月と11月には、加盟する全日本民主医療機関連合会を通じて、利用者の方からの募金と法人社保委員会財政からウクライナ人道支援募金をしました。同会は全国から集まった募金を、国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）、国連児童基金（ユニセフ）などへ寄付しています。

薬局窓口では募金箱の設置や署名活動を行っています。ご利用の薬局で見かけた際にはご協力をお願い致します。



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QUOカードをプレゼントいたします。

締切：2023年1月31日

紙面の感想やご意見をメールにてお寄せください。

✉ 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
- 本文には感想とともに、住所・氏名・ご利用された薬局を記入してください

※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。

法人本部が移転しました

2022年2月、藤沢市のサービス付き高齢者向け住宅「ふじの丘ゆめホーム」の1階に、法人本部を移転しました。藤沢駅から徒歩10分、隣には藤沢診療所（医療生協かながわ）とふじい薬局があります。

これまでの法人本部は横浜だったため事業所と距離がりましたが、藤沢に移転したことで法人内の薬局や高齢者住宅、さらには医療生協かながわの診療所がすぐそばになり、現場の皆さんと顔と顔を合わせたコミュニケーションを取れるようになりました。今後は地域の方々とより連携した活動ができればと考えています。

これから藤沢地域で本部職員一同、気持ちを新たに頑張っていきたいと思えます。皆さんもお近くにお越しの際は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



新住所：藤沢市藤沢854-11

メディホープかながわの店舗一覧

- | | |
|------------|-----------------------------------|
| 1 くじら薬局 | 13 はまゆう薬局 |
| 2 そよかぜ薬局 | 14 なぎさ薬局 |
| 3 大師薬局 | 15 かりん
(居宅介護支援・介護用品販売レンタル) |
| 4 川崎薬局 | 16 本部・ふじの丘ゆめホーム
(高齢者向け賃貸住宅) |
| 5 川崎すみれ薬局 | 17 レインボーの家上平間
(サービス付高齢者向け住宅) |
| 6 川崎コスモス薬局 | 18 レインボーの家川崎大師町
(サービス付高齢者向け住宅) |
| 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 ふじい薬局 | |
| 12 くすのき薬局 | |



発行

一般社団法人メディホープかながわ
〒251-0052 藤沢市藤沢 854-11
TEL:0466-52-6950 URL:https://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



メディホープ便りのバックナンバーは、右記コードからアクセス可能です。



一般社団法人

メディホープかながわ
medihope kanagawa

法人の名称「メディホープかながわ」、およびロゴマークは一般社団法人メディホープかながわの登録商標です。