

ゴールデンウィークの対応はできていますか

今年は新天皇の即位に伴い、ゴールデンウィーク (GW) が4月27日～5月6日の10連休になります。かつてない長期にわたるGWで気がなるのが、医療に関してです。診療やお薬で困らないように準備しておきましょう。

GWが始まる前に早めに受診を

年末年始やこれまでのGWでもそうでしたが、医療機関が長期の休みに入る前は多くの患者さんが受診するため、大変込み合います。そのため、何時間も待たされることが多くなります。10連休となる今年は例年以上に混雑することが予想されます。

混雑を少しでも避けるために、通院の予定のある方は連休の直前ではなく、もっと前に医療機関を訪れることをおすすめします。特に、GW期間中に薬がなくなりそうだという方は早めに受診し、処方量を増やしてもらうなどの対応をしておきましょう。

GW期間中の病医院の利用はできるだけ控えて

GW期間中、病医院が開いているかどうかは、各病医院によって異なります。5月1日 (水) は即位の日なので休診する病医院が多いようですが、10日間休診にするところ、4月30日 (火) と5月2日 (木) だけ通常診療するところなどさまざまです。定期的に受診している病医院がある場合は、GW期間中の対応についてあらかじめ確認しておくといでしょう。他の医療機関と連携したり、地域によっては輪番制をとったりして対応するところもあるようです。なお、何日にどの病医院が開いているかは、医師会や行政のホームページで知ることができます。

GW期間中、病医院が開くのは基本的に救急患者への対応のためです。医師などのスタッフの数も通常より少ないと推測されます。この期間にむやみに受診すると、速やかに治療を行わなくてはならない救急患者への対応が不十分になることがあります。GW期間中の受診は緊急の場合を除いて、できるだけ控えるべきです。

処方せんを受け取ったら早めに薬局へ

薬局についても長期休暇に関する状況は他の医療機関と同じです。GW前は非常に込み合います。処方せんの有効期限は発行日を含めた4日間です。病医院で処方せんを受け取ったら早めに薬局へ行くようにしましょう。処方薬を受け取りに行くときには、お薬手帳を持参すると調剤がスムーズに進みます。忘れずに持って行くようにしましょう。

GW期間中の営業については、それぞれの薬局によって異なります。ご利用される薬局がどのような対応をとるのか、あらかじめ確認しておく安心です。

そのほか、GW中の対応について不安なことやわからないことがありましたら薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション: 堀直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

読者アンケート 締め切りは、5月5日 (当日消印有効) です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 糖化について (1.知っている 2.意味は知らないが聞いたことはある 3.知らない 4. その他)
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先 (切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life4月号係



天然精油の香りを日常に

肌や環境へのやさしさを追求した100%天然由来原料の「ハッピーエレファント」から、野菜・食器用洗剤、トイレクリーナー、バスクリナーの3つをセットにしてプレゼント。天然精油のさわやかな香りをお楽しみください。

ハッピーエレファント ●左…野菜・食器用洗剤 オレンジ&ライム 300ml 400円 (税抜)
●中央…トイレクリーナー 400ml 500円 (税抜)
●右…バスクリナー 400ml 500円 (税抜)
SARAYA ☎0120-40-3636

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)はクラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り (Webサイトを含む) 及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

http://www.e-classa.net/class A ヘルシーライフクラブ (検索)

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「カイゲン」でした。

ク	コ	ウ	ソ
カ	ウ	ア	チ
イ	キ	ア	ア
ク	ア	ク	イ
ケ	ツ	イ	ガ
ミ	ス	サ	シ

次号予告 5月号は「薬局について」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL: 03-5778-9388 FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

香りで整う心と体

■ゴールデンウィークの対応はできていますか…4
100%天然由来原料の洗剤セットを100名様にプレゼント…4

自分の好きな香りを見つけよう

数ある香りの中から自分に心地良い香りを選んで。

柑橘系

シトラス系ともいわれ、主に果物の皮から抽出されるオイルで、柑橘類のさわやかでみずみずしい香りが特徴です。[主なもの] オレンジ・スイート、グレープフルーツ、レモングラスなど

ハーブ系

ハーブの花や葉から抽出されるオイルです。清涼感があり、さわやかですっきりとした香りで、甘さはほとんどありません。[主なもの] ペパーミント、ローズマリー、バジルなど

フローラル系

主に花から抽出されるオイルです。ローズやジャスミンのように採取できる量が少なく高価なものも。華やかで甘くやさしい香りがします。[主なもの] ラベンダー、カモミール・ローマン、ローズオットーなど

樹木系

樹木の葉や小枝、樹皮などから抽出されたオイルです。まるで森林浴をしているかのようなフレッシュで清涼感のある香りです。[主なもの] シダーウッド、ジュニパー、ティーツリーなど

知っておきたい/
香りの7つのグループ

エッセンシャルオイルは、植物の種類や香りの特性によって7つに大別されます。知っておくとブレンドする際にも便利です。

スパイス系

主に香辛料にも使われる植物から抽出されるオイルで、スパイシーな香りが特徴です。刺激が強いものが多いので、使用する際には注意して。[主なもの] コリアンダー、ジンジャー、ブラックペッパーなど

樹脂系

文字どおり樹脂から抽出されるオイルで、甘く濃厚な香りを持っています。少量でも長く香りを楽しめるものが多くあります。[主なもの] フランキンセンス、ベンゾイン・レジノイド、ミルラなど

エキゾチック系

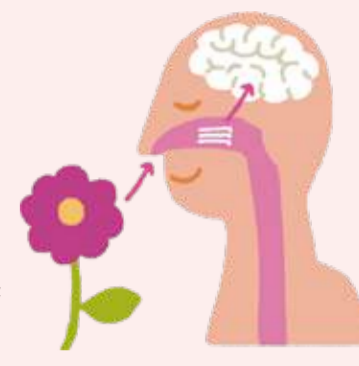
個性あふれる魅惑的な香り。東洋的でミステリアスな雰囲気を持つオイルが多くあることから、オリエンタル系と呼ばれることも。[主なもの] イランイラン、サンダルウッド、パチュリなど

香りを生活に取り入れてみませんか

香ばしいコーヒーや紅茶を飲むとき、時の流れがゆったりと感じられます。花の甘い香りに包まれると、自然と幸せな気持ちになります。このように不思議な力を持つ香りを日々の生活の中に上手に取り入れてみませんか。きっと心も体ものびやかになることでしょう。

●香りが体に作用するしくみ

香りをキャッチするのは、鼻の奥にある嗅細胞です。ここで香りの情報は電気信号に変換され、間脳にある視床下部へと伝達されます。視床下部は自律神経、ホルモンの分泌、免疫系などを統括する生命活動のいわば司令塔。ここに届いた香りの情報が全身に働きかけます。



●エッセンシャルオイルとは

生活の中で香りを気軽に楽しめるのがエッセンシャルオイル (精油) を用いる方法。植物の花や葉、種子、果皮、樹皮などがもつ芳香物質を抽出した天然の液体がエッセンシャルオイルです。



生活の中に取り入れてみよう (中面へ)

イラストレーション: オノノマユミ

