



# あじさいだより

2009年 6月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## あじさい薬局でよくある質問

今回は薬局の窓口で利用者さんからよくある質問をまとめてみました。今後の参考にしていただければ幸いです。また、普段疑問に思っていること、わからないことなどありましたら、お気軽に声をお掛け下さい。

### Q とても疲れやすいので、元気になるのなら栄養ドリンク剤を試してみたいのですが？

**A** 栄養ドリンクといっても主にはビタミンB類の補給剤と考えた方がいいです。カフェインなどの興奮成分や砂糖やブドウ糖による血糖値上昇作用により、一時的に元気になった感じはしますが、栄養ドリンク剤だけを毎日飲んでいても体力は付きません。基本的にはバランスのとれた食事と適度な睡眠、それとちょっとした運動が体力増強の一番の近道です。食事や運動、睡眠に気を付けていてもだるさが取れない、食欲がないなどの症状が続くときには医師に相談してください。思わぬ病気が隠れているかもしれません。

### Q 温湿布と冷湿布の使い分けは？

**A** 冷湿布は主に急性疾患で、赤く腫れて熱を持ち痛みがある状態の時に使います。特に打撲やねんざなどの初期（最初の5～7日間）に使うのが有効です。温湿布は主に慢性の症状で肩こりや腰痛、関節痛など筋肉がこわばって、動かすと痛みがある状態の時に用います。

湿布で冷やす方が良いか、温める方が良いかは使用する方の好みに応じて使われている場合が多く、はっきりとした基準はありません。上に書いた事を参考にしながらも、現在使用している湿布で症状が楽になっている場合には、あえて湿布を変える必要はありません。

### Q 「お薬手帳」を持つメリットは？

**A** 1. 副作用予防  
同じくすりで起きるアレルギー、2度目は1度目より強くでると言われています。副作用の出た薬の名前を記録しておいて、医療機関にかかる時には必ず伝えるようにしましょう。

#### 2. 飲み合わせチェック

形や名前が違ってても、同じ効果の薬はたくさんあります。お薬同士が、相手の薬の効き方を変えたりします。貼り薬や目薬でもあります。専門家による、飲み合わせチェックを受けましょう。

まだお薬手帳をお持ちでない方は、お気軽に職員に声をかけてください。

## サプリメントアドバイス

～今回はビタミンD～

カルシウムの吸収に関わるビタミンです。その他副甲状腺ホルモンやインスリンなどのホルモン分泌の調節や、免疫調節作用にも関わるビタミンです。

日光浴をすることによって皮膚で合成されますが、不足する場合は食事から取る必要があります。干し椎茸や、卵黄に多く含まれています。油と一緒に取ると吸収が良くなるので、揚げ物や油炒めがおすすめです。

取りすぎると副作用のあるビタミンなので、取りすぎにも気をつけましょう。



安心・安全の新しい基準

# 介護用品のJIS規格

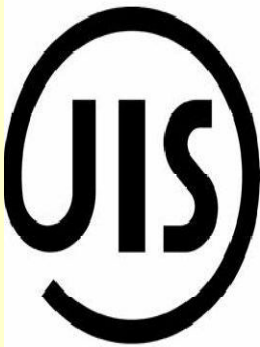
前回のあじさいだよりでお伝えしましたベットの挟み込みなどの事故が多いことから3月より福祉用具に経済産業省がJIS規格を導入しました。

## JIS規格って？

経済産業省では、高齢化社会の進展への対応、国民生活の安全・安心の観点などから、「手動車いす」、「電動車いす」、「在宅介護用ベッド」の3つの福祉用具に関して、工業標準化法（JIS法）に基づくJISマーク（福祉用具とわかるJISマーク）の表示を、2009年3月よりスタートしています。



↑ JIS規格取得のパラマウントベッド社製「楽匠Sシリーズ」



JIS規格製品は日本工業規格（JIS）に基づく品を製造している製造業者等は国から登録を受けた登録認証機関からの認証を受けて、製造、包装等にJISを表示することができます。

認証は審査基準である品質管理体制及び製品試験によって実施されています。

## JIS規格商品は本当に安全？

色々な厳しい基準を満たした商品で一定の安全性は確保されています。ただし必ず事故などが起きないという事ではありません。利用者さんの身体状況の変化や使用方法などの様々な要因で事故が起こる可能性があります。ご利用する際は取扱説明書の記載事項を守り、十分な注意が必要です。

今後多くの商品にJISマークが付くことで、製品の安全性がわかりやすく、安心・安全の一つの判断基準となります。商品を購入する際はその点にもご注目ください。

ご相談は  
介護ショップあじさい  
TEL: 0155-28-6646