

# フォーラルだより



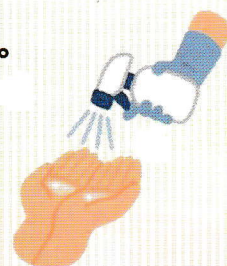
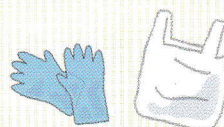
## 応急手当の方法を学ぼう！

3月11日は、東日本大震災が起きた日です。今、日本だけでなく世界の色々な国で、大きな地震が起きています。できることなら、災害を経験することなく毎日を過ごしたいと願うばかりですが、災害にあった場合には、冷静に対応する必要があります。

今回は、災害等でケガをし、出血した場合に役立つ「止血方法」を取り上げます。

### 止血時の注意点

- 出血した場合は、早めの止血が大切
- 血液等の体液は、何らかの感染症をもたらす可能性があることを念頭に置く
- 手当をする人はビニールやゴム製手袋を着用する（ビニール袋での代用も可能）
- 手当した人の皮膚に血液が付着した場合、流水で洗い流し、消毒用アルコールなどで消毒
- 手当した人の眼や口や傷口に直接血液が付着した場合、水洗いをした後すぐに医療機関に相談



### 出血の種類

赤い色、にじみ出る出血	毛細血管からの出血：放置しておいても止まることが多い
赤黒い、じわじわ出血	静脈からの出血：傷口を圧迫して止血
鮮やかな赤、勢いよく出血	動脈からの出血：止血点を圧迫して止血

### 止血法（直接圧迫止血法）

出血に対する基本の方法で、止血法の第一選択となります。体表からのすべての出血に対して適応し特に頭部、顔面、四肢などの深部に骨が存在する部位で効果を期待することができます。



ステップ1

清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを厚めに重ねて傷口にあて、その上から出血部位を指先や手のひらで強く圧迫して止血する。



ステップ2

包帯を強めに巻き、傷口を心臓よりも高くする。

☆ 直接圧迫止血法の他に、間接圧迫止血法や、止血帯を用いた方法があります。詳細は、フォーラルホームページの地域活動→防災対策をご覧ください。

こちらのQRコードからページをご覧ください。





# 管理栄養士コラム

フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています♪

## 今月のテーマ： 睡眠

2023年3月17日は「世界睡眠デー」。日本では3月18日を「春の睡眠の日」としています。今回は良質な睡眠をとるためのポイントをご紹介します♪

### 休日の朝も同じ時間に起きて朝食をとる

私たちの体は、**毎朝同じ時間に光を浴びて朝食をとる**ことで体内時計を整えています。休日の二度寝は、かえって体がだるくなり、睡眠のリズムを乱してしまいます。どうしても眠い時は、いったん起きて朝食をとり、**15時までに15～20分程度の昼寝**で補いましょう。



### リラックスできる環境を整える

「パジャマに着替える」「好きなアロマや音楽を聴く」「1回読んだことのある本を読む」「明かりを暗くする」など、**自分が心地よいと思える環境**を作りましょう。**カフェイン**の入ったものや**アルコール**は目を覚ましてしまうので、寝る前は避けましょう。

### 寝る1～1時間半前に入浴をすませる

**38～40℃ぐらいのぬるめのお風呂**で体温をいったん上げてから、徐々に下げていくことでスムーズに入眠することができます。熱いお湯に入りたい時は寝る3時間前までに入りましょう。



### 夜遅くにスマホやゲームはしない

スマホから出るブルーライトは催眠作用のある**メラトニン**というホルモンの分泌を妨げます。どうしても必要な時は、**ブルーライトカットのシートや眼鏡**を活用しましょう。

### ★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでもご相談できます。処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

## おすすめレシピ

### 災害時におススメ！ トマトラーメン



ライフラインが止まっても、手軽にバランス良く食べられる一品！お好きなラーメンでお試ください♪  
(左写真は、みそ味)

#### 材料(1人分)

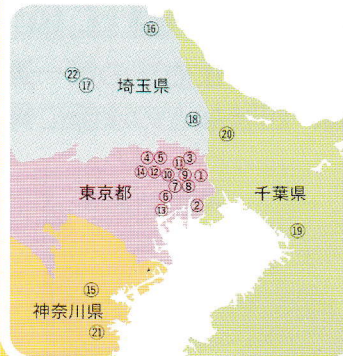
- ・インスタントラーメン 1袋
- ・トマトジュース(野菜ジュースでも可) 1缶
- ・ツナ缶(ノンオイル) 1缶
- ・スイートコーン缶 お好みで

#### レシピ

- ① ラーメンの袋をあけ、付属品を取り出す。
- ② ①にトマトジュース、ツナを汁ごと入れる。  
(麺が汁に浸りにくい場合は水を足す)
- ③ 時々混ぜながら、20分待つ。
- ④ 付属の粉末スープ1/3弱、コーンを入れ完成！

## イベント予定

- **ひかり薬局(東京都江東区)**  
3/5 江東区総合区民センター ら・館まつり  
『アロマセミナー～手ごね石鹸作り～』
- **ひばり薬局(東京都墨田区)**  
3/18 八広はなみずき高齢者支援総合センター  
『認知症家族会～認知症の薬と新薬～』
- **みのり薬局(東京都中央区)**  
3/23 中央区敬老館『栄養剤』



- ① あすか薬局
- ② なごみ薬局
- ③ ほしぞら薬局
- ④ つばめ薬局
- ⑤ ひのき薬局
- ⑥ くるみ薬局
- ⑦ とまと薬局
- ⑧ ひかり薬局
- ⑨ のぞみ薬局
- ⑩ すずかぜ薬局
- ⑪ ひばり薬局
- ⑫ はるか薬局
- ⑬ みのり薬局
- ⑭ あかね薬局
- ⑮ あやめ薬局
- ⑯ こはる薬局
- ⑰ ぽぷら薬局
- ⑱ はやみ薬局
- ⑲ さざなみ薬局
- ⑳ アピオス薬局
- ㉑ 桜台薬局
- ㉒ 桐芳堂薬局

## 店舗紹介

### 桜台薬局



京急本線  
上大岡駅 バス8分  
桜台停留所下車  
徒歩約3分

地域連携薬局認定：18店舗 健康サポート薬局認定：10店舗

全国どちらの医療機関の処方箋も受け付けております。ぜひお持ちください！

桜台薬局は、スタッフが作成した様々な掲示物はもちろん、患者さんから頂いた素敵な絵も飾ってある暖かみのある薬局です♪  
内装もおしゃれになり、相談コーナーもできました！  
地域の方々が気軽に利用できる薬局を目指し、お薬やお食事、介護についてなど、健康に関する相談をいつでも行っていますので、処方箋がなくても気軽にお立ち寄りください！

