

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2025年 3月号

フオーラルだより



わたしの防災準備

持ち歩こう！「防災ポーチ」

避難生活に必要なものを入れて自宅に備える「防災リュック」に対して、**外出先で災害が起きた時に役立つのが「防災ポーチ」**です。ポーチなどに、家に帰るまで快適に過ごせるような必要最低限のものを普段使うカバンに入れて、邪魔にならない大きさで作るのがポイントです。

たとえば…

- ・非常食（羊羹、飴など、常温保存可能な小腹を満たすもの）
- ・衛生用品（ウェットシート、マスク、常備薬など）
- ・ペンライト ・ホイッスル
- ・アルミシート ・簡易トイレ
- ・家族の連絡先や、災害用伝言ダイヤルで利用する電話番号のメモ
- ・現金（小さいお札や小銭）

「お守りアロマ」もおすすめ

ラベンダー、ペパーミント、ユーカリ、オレンジスイートなど、自分が好きなアロマスプレーを入れておけば、気分を落ち着かせたい時や、気になるニオイを軽減したい時に便利です！

参考：生活の木「いま備えておきたい！防災グッズ&お守りアロマ3選」

知っていますか？

災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤル「171」は、災害発生時に利用できる声の伝言板です。**事前に、家族で伝言を残す電話番号を決めておく**ことが必要です。毎月1日と15日ははじめ、体験利用ができる機会が提供されています。

参考：NTT東日本「災害用伝言ダイヤル(171)」

ひばり薬局の飾り物を紹介

+

◁ひばりちゃんといばり薬局をイメージした鳥の折り紙オブジェです。患者さんからいただいたイラストや折り紙、紙粘土でできた置物も飾っています。
皆さん手先が器用です※



東武 亀戸線 小村井駅 徒歩3分 / 地域連携薬局

《配慮が必要な方の食品備蓄のポイント》

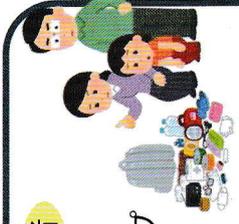
避難所では、乳幼児や高齢者、障がい等で普通の食事が食べられない方の特殊食品の備蓄は多くありません。もしもの時に備えて、自ら備蓄しておくことが大切です。
災害時には特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されますので、2週間分は備蓄することが推奨されます。

乳幼児

- ・粉ミルク
- ・哺乳瓶
- ・紙コップ、使い捨てスプーン
- ・多めの飲料水
- ・レトルト離乳食
- ・好物の食べ物、飲み物

高齢者

- ・レトルトのおかず
- ・即席味噌汁やスープ
- ・栄養補助食品
- ・食べ慣れた乾物
- ・好物の食べ物、飲み物



食べる機能が弱くなった方

- ・やわらかいレトルトご飯
- ・レトルトなどのおかず
- ・スマイルケア食などの介護食
- ・とろみ調整食品
- ・好物の食べ物、飲み物

慢性疾患の方

腎臓病
低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を備えておく
糖尿病や高血圧
一般の備えと同じで献立を工夫する

食物アレルギーの方

- ・アレルギーが含まれていない食品
- ・アレルギー対応の粉ミルクやレトルト食品 ・食べ慣れた乾物

参考：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

《薬局管理栄養士、食育防災アドバイザー、防災士、AEAJ認定アロマセラピスト、アドバイザー》

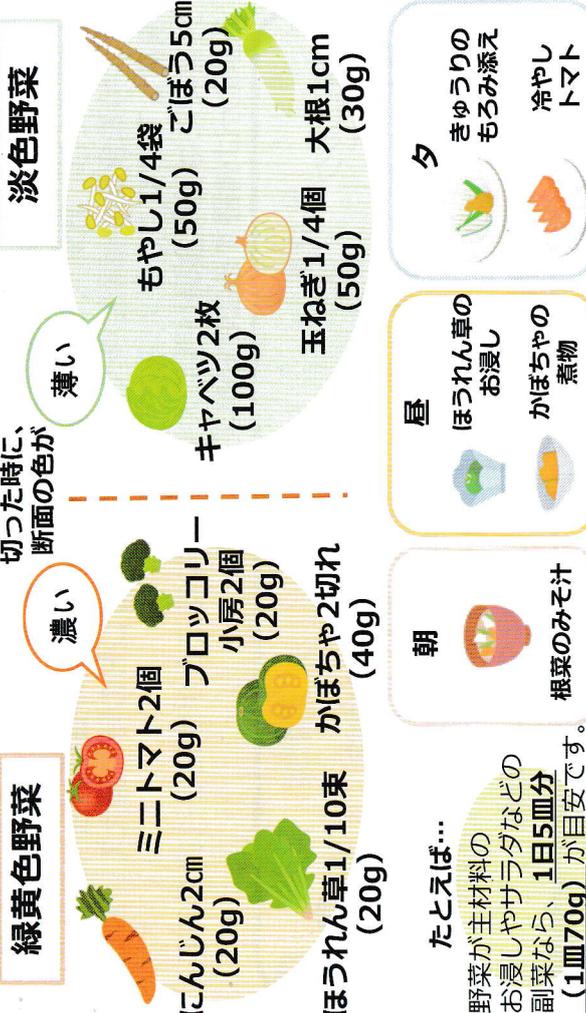
管理栄養士コラム



今月のテーマ「野菜の1日の摂取目標量って?」

健康づくりの指標である「健康日本21」（厚生労働省）において、成人の1日当たりの野菜の摂取目標量は350g以上（そのうち緑黄色野菜で120g以上が望ましい）とされています。令和5年国民健康・栄養調査によると、日本の野菜摂取量の平均は256g。目標まではあと100gほど足りていません。具体的な目安量を知って、普段の食事を振り返ってみましょう。

1日にとりたい野菜350gの組み合わせ例



1食当たりだと、生野菜なら両手に山盛り1杯分、加熱後なら片手に1杯分が目安です。

基本的に旬の野菜を食べることがおすすめですが、冷凍野菜・カット野菜・乾燥野菜などを利用すると、時短で価格も安定して食べられます。また、洗ってそのまま食べられるもの（ミニトマト、レタスなど）や常備菜（ピクルス、きんぴら、おかか和えなど）があると時間がなくて手軽に野菜をプラス出来て便利です♪

★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相談できます。
処方箋がなくても、気軽に立ち寄りください♪

薬局クローズアップ

『副作用救済制度』って知ってる?

お薬を正しく使っても、副作用が起きてしまうことがあります。「副作用救済制度」は、副作用によって重い健康障害が生じた場合に、医療費や年金などの給付が受けられる公的な制度です。処方薬や市販薬など一部を除きほとんどの対象ですが、対象外となるケースもあります。①軽微な健康被害の場合 ②不適正使用の場合 ③医療上の必要性から使用せざるを得ないケースなどあらかじめ健康被害の危険を引き受けたと考えられる場合などです。

請求方法は、健康被害を受けた本人または遺族が直接PMDA(医薬品医療機器総合機構)に請求します。請求に必要な書類などもれなく揃える必要があるのです。かかりつけ薬局の薬剤師に相談しましょう。

《ひまわり薬局 薬剤師》

イベント予定

- 3/2 ひかり薬局 (江東区) 江東区民センターら・館まつり「アロマ手ごね石鹸づくり」
- 3/10 こはる薬局 (春日部市) ゆつく武里「赤ちゃんのスキンケア」
- 3/12 桜台薬局 (横浜市) 薬局店舗内「ホバーボールでボウリング」
- 3/13 あすか薬局 (江戸川区) 薬局店舗内「薬と食事の無料相談会」
- 3/15 とまと薬局 (江東区) 薬局店舗内「KOTO活き粋体操」
- 3/27 みのり薬局 (中央区) 中央区敬老館「糖尿病」

Instagram

花粉症の季節ですね。みのり薬局では花粉症対策について紹介しています！

詳細はInstagramをcheck!



専門医療機関連携薬局認定:1店舗 地域連携構築薬局認定:13店舗 健康サポート薬局認定:11店舗
発行:2025年3月1日 発行者:フォーラルにより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8

