

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

二葉だより

No. 52

2018.8月号

電子お薬手帳ならこんなに便利

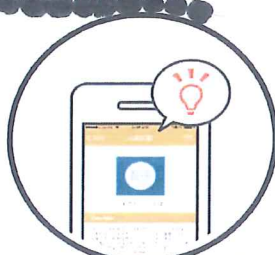
二葉薬局では
電子お薬手帳を
推進しています!!



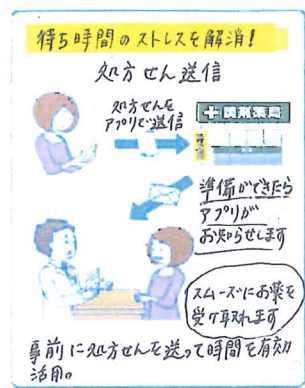
**忘れない
かさばらない**
いつでも持ち歩いて
子供の分も1つでOK



**薬局登録で
お薬自動記録**
登録した薬局から自動で
お薬情報が記録されます



**お薬情報が
詳しく見ることが出来る**
紙のお薬手帳にはない
お薬詳細情報が
見ることが出来ます



【FARMO】



【ルナルナ】



【CARADA】

いろいろなアプリに対応しています!!

知ってますか?



お薬手帳のメリット

ついつい忘れがちなお薬手帳。手帳ニール、後から貼っておけばいいもの…。飲んでいるお薬。飲んでいないお薬を記録するだけのもの…。それだけと思いませんか? 実は、とても大切なものなんです!!



副作用、アレルギー防止
副作用やアレルギーがある薬をメモしておけば、そのお薬成分を避けてくれます



飲み合わせチェック
複数のお薬を飲んでいる場合に飲み合わせに問題がないかチェックしてくれます



救急、災害時の迅速な対応
万が一の時、今まで何のお薬を飲んでいたら分かるので迅速に対応してくれます



お薬手帳には、医者や薬剤師に相談したい事、一般用医薬品(OTCなど)・健康食品の記録も残しておくといいですね!!

健康長寿の栄養素

アルブミン

アルブミンとは?

- 血液や筋肉の原料となるタンパク質
- 肝臓でのみ、アミノ酸から作られるタンパク質
- 身体に栄養素を届ける船の役目(薬なども運ぶ)
- 身体の余分な水分を回収する
- 母乳の主成分

アルブミンは、健康を維持するためのタンパク質と共に



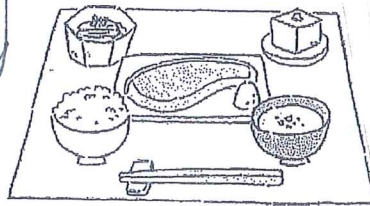
元気で長生きの秘訣

アルブミン値が低くなると...

- 筋力が低下して歩けなくなる
- 免疫力が低下し、病気になりやすく、治りにくくなる
- 認知症になるリスクが高まる
- 心臓への負担が大きくなる

アルブミンを増やすために

- バランスの良い食事
肉、魚、卵、大豆類などのタンパク質をしっかり食べる
- 食べる時によく噛んで消化をよくする
- 肝臓を元気にして無駄なくアミノ酸を利用する
- 運動して筋肉を増やす



若さを損なう生活習慣・症状をチェック

- 身長が縮んできた
- 早く歩けなくなった
- 太ももがやせてきた
- むくみがとれにくくなった
- 肉をあまり食べない
- 1km 歩けず
- 2階への階段の昇り降りが大変



上記、3つ以上当てはまったら
老化のスピードが早まる可能性が...

アルブミンは、
老化の重要な指標です



8月・9月・10月
日曜・祝日在宅当番医

8月	5日	前田内科医院	9月	2日	終山医院	9月	30日	たなか循環器内科クリニック	
		西小林診療所			国民健康保険高原病院			ふきやま露島東薫クリニック	
		前田医院			丹 医院			えびの眼科児玉小児科医院	
	11日	すわクリニック		9日	堀胃腸科外科医院		7日	上田内科	
		桑原皮膚科医院			桑原皮膚科医院			花田耳鼻咽喉科	
		えびの市立病院			京町温泉クリニック			京町共立病院	
	12日	高崎皮膚科医院		16日	二口子供医院		8月	近藤内科クリニック	
		和田クリニック			押川病院			立山整形外科医院	
		若葉クリニック			いしざわ循環器内科			えびのセントロクリニック	
	19日	園田病院		17日	整形外科前原病院		10月	14日	池井病院
		内村病院			よしむら循環器内科クリニック			国民健康保険高原病院	
		井尻眼科医院			杉原耳鼻咽喉科			えびの整形外科医院	
26日	楯内視鏡内科病院	23日	小林保養院	21日	整形外科フレンドクリニック				
	整形外科押領司病院		小林泌尿器科クリニック		ひろた内科クリニック				
	渡辺医院		えびの共立病院		前田医院				
		24日	池田病院	28日	西小林診療所				
			野尻中央病院		沖内科小児科医院				
			えびの第一クリニック		えびの市立病院				

当番医は変更になる場合がございます。
受診される前にご確認ください。

※リモコンの①ボタンを使って
テレビのデータ放送でもご覧になれます。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620		

健康長寿の栄養素

アルブミン

アルブミンとは?

- 血液や筋肉の原料となるタンパク質
- 肝臓でのみ、アミノ酸から作られるタンパク質
- 身体に栄養素を届ける船の役割(薬などは運ぶ)
- 身体の余分な水分を回収する
- 母乳の主成分

アルブミンは、健康を維持するために必要なタンパク質と共に

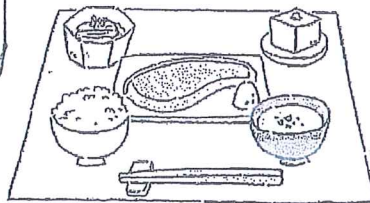
元気で長生きの秘訣

アルブミン値が低くなると...

- 筋力が低下して歩けなくなる
- 免疫力が低下し、病気になりやすく、治りにくくなる
- 認知症になるリスクが高まる
- 心臓への負担が大きくなる

アルブミンを増やすためには

- バランスの良い食事
肉、魚、卵、大豆類などのタンパク質をしっかり食べる
- 食べる時によく噛んで消化をよくする
- 肝臓を元気にして無駄なくアミノ酸を利用する
- 運動して筋肉を増やす



若さを損なう生活習慣・症状を回避

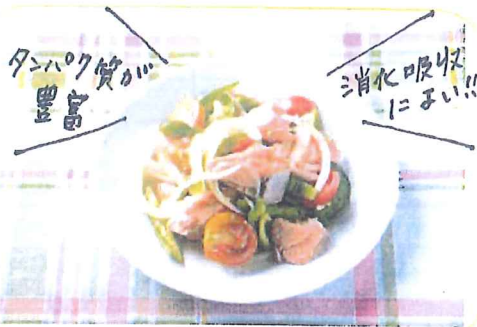
- 身長が縮んできた
- 早く歩けなくなってきた
- 太ももがやせてきた
- むくみがとれにくくなった
- 肉をあまり食べない
- 1km 歩けずい
- 2階への階段の昇り降りが大変

上記、3つ以上当てはまったら
老化のスピードが早まる可能性が高い

アルブミンは、
老化の重要な指標です



塩鮭のマリネサラダ



<<作り方>>

1. 塩鮭は一口大に切り、クワイルで4~5分かけてこんがり焼く。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
3. ピーマンは縦半分は切って種を除き、横に薄切りにする。
ミニトマトは横半分に切る。
4. マリネ液である(A)の材料を混ぜ合わせる。
5. 水気をふいた玉ねぎ、塩鮭、ピーマン、ミニトマトを器に入れる。
6. マリネ液をかけて混ぜ合わせてできあがり。1時間以上おいて味をなじませると美味しくなります。(途中時々混ぜる)

栄養価(1人分)

カロリー 189kcal 糖質 7.7g
タンパク質 18.7g 食物繊維 2.0g
脂質 8.5g

<<おすすめポイント!!>>

鮭の栄養成分はタンパク質が豊富で、消化吸収にいい食べ物です。
他にも、健康に良く低カロリーで老化予防にもなるスーパーアンチエイジングフードです

<<材料>> 4人分

- 塩鮭 4切れ
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 4個
- ミニトマト 1パック

- (A)
- レモン汁 大さじ3
 - 塩 小さじ1/2
 - ショウ油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - コショウ 大さじ1
 - 味噌 適量

全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620		