ドクターコラム ～おくすり編～
お薬手帳について

みなさんはお薬手帳をお持ちですか？

薬局でお薬手帳の提示を求められ、少なからず「面倒くさい」という思いをした方がいらっしゃるのではないでしょうか。

お薬手帳を持つ意義は、みなさんもご存知の通り、お薬の内容を記載し、複数の病院で処方を受けている場合はお薬の重複を防ぎ、以前処方された薬で副作用を起こした場合はそれを書き留めておくというものです。

しかし、いつも同じ処方だから必要ないという方もいらっしゃるのではないでしょうか？

いや、そういう方こそ必ず持って頂きたいのです。それは、いつ災害に見舞われるか分からないからです。持病をかかえ、常に服薬しなければならないにもかかわらず、処方してもらえない状況があるかもしれません。そんな時、お薬手帳があなたの処方箋代わりになります。

小さなお子様にも、ぜひお薬手帳を持って頂きたいと思います。

小さなお子様が風邪を引いて小児科を受診と思ったら、中耳炎で耳鼻科を受診、さらに、汗疹やかぶれで痒みがあったら皮膚科も受診。そこで鼻水が出るので鼻水を止める薬、痰が出るので、痰を切る薬、中耳炎なので耳の水を抜く薬、痒みを抑える薬が処方されることがあるでしょう。ここで、既に二つの同種薬が処方されている可能性があります。

鼻水を止める薬と痒みを抑える薬、痰を切る薬と耳の水を抜く薬が同種薬であることがあります。また、同じ主成分の薬でもジェネリック医薬品で名称が違うと気付きにくいこともあります。

このような重複を防ぐためにも、お薬手帳はお役に立ちます。

私は殆ど病気をしないという方にも、お薬手帳を持つことをご検討頂きたいのです。それは、いざとなった時「さあ持ち歩かなければ」と思っても習慣になっていないとなかなか身につかないからです。

現在では、スマートフォンでもお薬手帳が管理出来ます。この機会に、お薬手帳の持参をご検討して頂けると幸いです。

（パル薬局嵐山店　野澤亜紀子）

栄養コーナー
～嵐山の味メニュー87～
豚肉の八幡巻き

「八幡巻き」はごぼうの産地だった京都の八幡にちなんで名付けられたといわれています。おせち料理として作ることが多いですが、冷めても美味しいのでお弁当のおかずにも合います。

豚肉の代わりに鶏肉や牛肉、中にさやいんげんなどを入れてもいいですね。

<1人分の栄養価>
エネルギー 240kcal　たんぱく質 12.9ｇ　脂　質 14.8ｇ
食物繊維 2.1ｇ　塩　分 1.4ｇ

<材料>4人分
- 豚ロース薄切り肉 8枚
- ごぼう（太めのもの） 1/3本
- にんじん 1本
- しょうが（薄切り） 2枚
- A：だし汁 100ml、さとう 大さじ1、しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ1、サラダ油 大さじ1

<作り方>
①ごぼうは縦4等分、にんじんはごぼうと同じ太さに切る。それぞれ8本ずつ準備し、下ゆでする。
②豚肉2枚を縦長に広げ、手前にごぼうと人参2本ずつを市松模様になるように成形して乗せて、きつく巻く。これを4本作る。
③フライパンに油を熱し、最初に②の巻き終わりを下にして並べて焼き、全体にも焼き色をつける。
④しょうが、Aの煮汁を加えて煮からめる。
⑤両端を整え、4つに切る。

（協力：嵐山町味の会）

Pieace（ピース）通信 平成28年度 vol.11

2017年、Pieaceのスタートは1月29日に和光市にて開催された、にっぽん全国鍋グランプリのアイドルステージ出演でした。とても大きなイベントで嵐山町をたくさんの方にPRできたのではないかと思います。まだまだ寒い日が続きますが、これからは春まつりのイベントが各地で開催されますので、今年もたくさんのイベントに参加し、嵐山町を広くPRできるよう活動していきたいと思います。

Pieaceプロジェクト

保健・健康づくり

次の事業はすべて健康増進センターにて実施します。
問合せ　健康いきいき課　健康管理担当　☎62－0716

乳児相談
日時・対象　3月3日(金)　乳児（1歳未満のお子さん）　9時30分～10時30分受付
持ち物　母子健康手帳
※乳児のいるご家庭で幼児（1歳以上）のお子さんがいる場合は利用できます。

乳児健診
3～4か月児健診
日　時　3月9日(木)　13時10分～13時25分
受　付　13時10分～13時25分
対　象　平成28年10月9日～平成28年11月30日生まれのお子さん

9～10か月児健診
日　時　3月9日(木)　14時～14時15分
受　付　14時～14時15分
対　象　平成28年4月21日～平成28年6月1日生まれのお子さん
持ち物　母子健康手帳・バスタオル・事前に郵送したアンケート（3～4か月児健診対象の方のみ）・問診票（9～10か月児健診対象の方のみ）

1歳6か月児健診
日　時　3月14日(火)　12時50分～13時30分
受　付　12時50分～13時30分
対　象　平成27年8月～9月生まれのお子さん
持ち物　母子健康手帳・事前に郵送した問診票・アンケート（2種類）・使用中の歯ブラシ

味の会　地区懇談会を開催します
「地元嵐山の味を大切に伝え、残していこう」をモットーに活動している「味の会」協力のもと、味の会地区懇談会を計画しました。この機会にぜひ、嵐山の味を作ってみませんか。
日　時　3月6日(月)　10時～13時

子育て情報

子育て広場「レピ」ふれあい教室
【北部交流センター会場】
ふれあい教室ぱんだ
- 3月9日(木)　手遊び
- 3月23日(木)　手遊び

時　間　10時30分～11時
対　象　0～2歳児のお子さんと保護者
【町民ホール会場】
ふれあい教室こあら
- 3月17日(金)　親子体操
- 3月24日(金)　手遊び・リズム体操
- 3月31日(金)　親子体操

時　間　10時30分～11時
対　象　就学前のお子さんと保護者
問合せ　こども課　子育て支援担当　☎62－0823
受　付　9時50分～
テーマ　かてめしづくり（班ごとに盛付けや食材をかえたアレンジレシピを紹介します）
持ち物　エプロン、三角巾、健康手帳（お持ちの方）
費　用　1人300円（食材費）
定　員　20名
申込み　2月24日(金)

図書館

問合せ　知識の森嵐山町立図書館　☎62－6989

おはなしの森
日　時　2月18日(土)　14時～
対　象　小学生から大人まで
場　所　2階おはなしコーナー
内　容　すばなし、紙芝居など
※「すばなし」とは、絵本等何も用いず、「語り伝える」おはなしです。

ちいさいさんのおはなし会
日　時　2月28日(火)　10時30分～10時50分
場　所　1階会議室
内　容　わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせなど
※終了後、おもちゃをお出しして会場を開放します。交流の場としてご利用ください。

おはなしポレポレ
日　時　3月7日(火)　11時～
対　象　3歳以上
場　所　2階おはなしコーナー
内　容　絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなど
※終了後、おもちゃをお出しした会場を用意しますので、交流の場としてご利用ください。

上映会のご案内
名作映画鑑賞会
場　所　視聴覚室
時　間　13時30分～

2月19日(日)
『市民ケーン』（119分）
1941年アメリカ　監督：オーソン・ウェルズ

3月4日(土)
『花の季節(とき)』（105分）
1990年　監督：中田新一

木曜シネマ

2月16日(木)
『ジェームス・ディーン物語』（82分）
1957年アメリカ
監督：ロバート・アルトマン

2月23日(木)
『オペラ座の怪人』（107分）
1925年アメリカ
監督：ルパート・ジュリアン

3月2日(木)
『新・御宿かわせみ』（83分）
2014年　監督：黛りんたろう

3月9日(木)
『ヒッチコックのバルカン超特急』（94分）
1938年イギリス
監督：アルフレッド・ヒッチコック

今月のおすすめ本
テーマ　『ねこ特集』
2月22日は「ニャンニャンニ