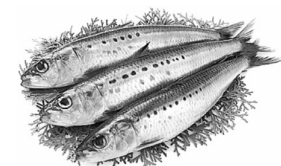


サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

1960年代、グリーンランドで生肉を食べる人々には心疾患が少ないという疫学研究から、EPAで動脈硬化を予防する研究が始まりました。日本では1990年にEPA製剤が「閉塞性動脈硬化症」の薬として承認され、高脂血症への適応



EPAが多く含まれている「いわし」

も追加されました。しかし、EPA製剤で心筋梗塞等心臓死の予防をめざした市販後大規模臨床試験では、発症率を下げる傾向が出ましたが、他の治療法と比べて有意の差は認められていません。EPAを多く含む食品は、さば、いわし等の青魚。DHAは青魚とともに、まぐろ等油の多い魚に多く含まれています。日本人のn-3系不飽和脂肪酸の1日摂取量は1

新連載 東葛病院 建て替えニュース No.6

エレベーターは全部で9台。建設は年末に5階部分がたち上がり、1階から2階外壁が配置され、窓にサッシが組み込まれました。新病院には全部で9台のエレベーターが配置されます。「患者さん用」4台(1階〜2階外来専用2台、1階〜8階専用2台)、「業務用」3台(1階〜8階、「業者専用」1台(1階〜3階)、「栄養課用」1台(2階〜8階)です。現在の東葛病院のエレベーターは4台。新病院では倍にして患者さんたちの移動、物品の移動もスムーズになります。別にダムウエーター(小荷物専用エレベーター)を3台(検体検査と小児科と救急外来、手術室と病理予定し、血液、尿等の搬送、手術時の病理検査のために利用する予定です。昨年12月28日に上空より撮影。中央に建設中の新病院。左上は流山セントラルパーク駅

病院等でもらった処方せんに、使用期限があるのはご存じですか。処方せんに特に使用期限の記載がない場合は、処方せんの発行日を含めて4日間が使用期限です。これは、厚生労働大臣が「保険医療機関および保険医療養担当規則」により定めています。なお、処方せんの使用期限は医師の判断により延長できます。特殊な事情がある場合は、診察時に、医師にご相談ください。もし、使用期限切れの処方せんを薬局にお持ちになったら場合は、患者さんに事情をお伺いし、処方医に連絡し指示をいただき対応させていただきます。使用期限の延長指示や再度受診指示をいただくこともあります。従来、待ち時間の短縮のため、多くの薬局では、ご自宅や会社等から事前に処方せんを薬局にFAXで送信していただき、お薬を準備しておくサービスをしています。最近では、事前にスマートフォンで処方せんの写真を撮って薬局に送信していただき、お薬を準備しておくサービスをしている薬局も増えていきます。いずれの場合も、処方せんの使用期限内に、処方せん原本を薬局の営業時間内にお持ちになっ



ひとりの人 誰にも 向きあ おう

■たくみ外苑薬局では、次の処方せん受付サービスも行っています。(A)FAXで処方せん受付専用FAX番号03-3497-5840 お持ちください。 (B)スマートフォンで処方せん受付(営業時間内) 初めての場合、まず「イーパーク」を検索↓「薬局・医療の施設」を選択↓「たくみ外苑薬局」を検索↓「マイショップ登録」を選択、以後画面に従い会員登録をしてからご利用ください。 (C)営業時間外の処方せん受付ポストに投函 当薬局入口左脇にこのポストを新設しました。ポスト右横の封筒に処方せんを入れて、このポストにしっかりと入れて下さい。ただし、処方せん受付日は翌営業日となるため、既に処方せんの使用期限が切れている場合、翌営業日に処方せんが使用期限切れになる場合は受付できません。 いずれの場合も、薬をお受け取りの際、処方せん(A)と(B)の場合、保険証や医療証、お薬手帳をお持ちください。



くすりの話あれこれ 101

処方せんの使用期限、ご存知ですか？

白根加代子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

497-5840 送信後は、営業時間内にFAXが届いているか確認のお電話をおかけ下さい(電話番号03-3497-5741)。 (B)スマートフォンで処方せん受付(営業時間内) 初めての場合、まず「イーパーク」を検索↓「薬局・医療の施設」を選択↓「たくみ外苑薬局」を検索↓「マイショップ登録」を選択、以後画面に従い会員登録をしてからご利用ください。 (C)営業時間外の処方せん受付ポストに投函 当薬局入口左脇にこのポストを新設しました。ポスト右横の封筒に処方せんを入れて、このポストにしっかりと入れて下さい。ただし、処方せん受付日は翌営業日となるため、既に処方せんの使用期限が切れている場合、翌営業日に処方せんが使用期限切れになる場合は受付できません。 いずれの場合も、薬をお受け取りの際、処方せん(A)と(B)の場合、保険証や医療証、お薬手帳をお持ちください。

歯科医師

柳田健二

(代々木歯科)



虫歯と歯周病は細菌が原因

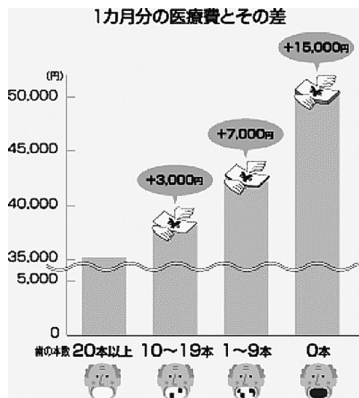
歯科において主な病気と言えは「虫歯」と「歯周病(歯槽膿漏)」です。まず虫歯は細菌が原因で細菌が食物の糖分を取り込みます。その時酸を産生し、その酸が歯を溶かし虫歯になります。

次に歯周病は名前の通り歯の周りの病気で、歯の周りには歯ぐきと歯を支える骨があります。細菌が原因で歯ぐきが腫れ、その状態が続くと骨が溶け出します。歯を支える骨が溶けますので、歯ぐきがぐらつき、最終的には抜けてしまいます。どんな時ですか？

歯科受診するのはどんな時ですか？

歯科を受診する時

痛みが出る前に 歯科受診を！
—その23—



歯が多く残っていると医療費が減少(兵庫県歯科医師会のホームページより)

痛みが出ない程度の虫歯では治療回数は1回で済みますし、麻酔も必要ないことがあります。予防と悪化する前の治療が大切

歯周病は、ある程度進行しても痛みが出ないので虫歯より厄介です。痛みがでるまで進んでる時はほとんど歯を抜かなければいけません。

また、痛みがある状態でも歯の神経を取る治療が必要になり、治療回数が増え、麻酔も必要です。また、自らの歯ブラシのみでは磨き残し等出ますので、自覚症状がなくても定期的に歯科受診し、専門的なケアを受け、早期発見・治療することを勧めます。歯が多く残っている方が将来かかる医療費が少なくなるという統計も出ていますので、予防に力を入れてみてはいかがでしょうか。

また、痛みがある状態でも歯の神経を取る治療が必要になり、治療回数が増え、麻酔も必要です。

虫歯も歯周病も悪化前の治療、若しくは予防が大切です。前述したように細菌が原因なので、細菌が口の中に溜まらないよう歯ブラシをすることが重要になります。また、自らの歯ブラシのみでは磨き残し等出ますので、自覚症状がなくても定期的に歯科受診し、専門的なケアを受け、早期発見・治療することを勧めます。歯が多く残っている方が将来かかる医療費が少なくなるという統計も出ていますので、予防に力を入れてみてはいかがでしょうか。