

令和7年 10月のしろくま薬局 “壁新聞”



毎年 10月17日から23日は“薬と健康の週間”です



飲み薬は決められた量よりも多く飲めば
更によく効くというのではなく
逆に副作用や中毒などが現われる
危険もあります

市販薬でも誤った使い方をしていると
薬物依存症になるおそれがあります
用法・用量を守って薬は正しく使いましょう



複数の薬を使用している場合
飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり
逆に効き過ぎて体に悪影響を及ぼしたりすることがあります



お薬・健康のこと
困ったら
薬剤師にご相談ください

高齢者に注意が必要なのは
筋肉が減少しそぎて
寝たきりになることです



予防には

意識的な「タンパク質」の摂取が必要
「ロイシン」をはじめとする「必須アミノ酸」を
含む「良質なたんぱく質」が必要です

筋合成のスイッチを押すには、
「1食につき20g以上のたんぱく質を摂取する」
必要があります。

- 運動習慣がない人は「体重×0.95g」
 - 週1回以上の運動習慣がある人は「体重×1.62g」
 - 65歳以上の高齢者は「体重×1.0g」が目安です
- 自分に必要なたんぱく質の量を知ろう。
←計算式です

体重を入力する際は半角数字で入力してください。

・運動習慣がない場合	体重を入力	$Kg \times 0.95g$
・週1回以上の運動習慣がある場合	体重を入力	$Kg \times 1.62g$
・65歳以上の高齢者の場合	体重を入力	$Kg \times 1.0g$

“動物性たんぱく質”は
“植物性たんぱく質”に
比べて
消化吸収のスピードが
早いと
いわれています

Nipponham ホームページより

食材に含まれるたんぱく質の量



出典：<http://www.healthynetwork.co.jp>

JPS 葛根湯液



しろくま薬局のおすすめ

【効能・効果】
感冒の初期、
鼻かぜ、鼻炎
頭痛、肩こり、
筋肉痛、
手や肩の痛み



葛根湯液はお湯で割って
温かくして飲むと
より効果的です



オンライン服薬指導

