

令和7年 10月のしろくま薬局 “壁新聞”

**薬は正しく
使いましょう!**

毎年 10月17日から23日は“薬と健康の週間”です



主作用
くすり本来の目的である
病気を治したり
症状を軽くする働き

副作用
くすり本来の目的
以外の
好ましくない働き

くすりの説明書を
読んで確認しよう!

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ものではなく
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

お薬手帳は診察・薬の購入時だけでなく
災害などの緊急時に備えて常に携帯しておく、いざというときに安心です
お薬手帳は、医師や薬剤師が正確に判断できるように1冊にまとめましょう
スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もあります

薬を正しく使う4つのポイント



お薬・健康のことで
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
筋肉が減少しすぎて
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。

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 × 0.95 g

・週1回以上の運動習慣がある場合 体重を入力 Kg × 1.62 g

・65歳以上の高齢者の場合 体重を入力 Kg × 1.0 g

←計算式です

“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 ホムページより

食材に含まれるたんぱく質の量

魚介類	肉類(全て30g当り)	卵類	乳・乳製品
まぐろ 刺身 3切れ(30g) たんぱく質 7.9g	ヒレ 1切れ(30g) たんぱく質 6.8g	鶏卵 1個(50g) たんぱく質 6.2g	ヨーグルト 1個(80g) たんぱく質 2.9g
いわし 1切れ(80g) たんぱく質 17.8g	もも 薄切り2枚 たんぱく質 6.2g	牛乳 小1パック(200g) たんぱく質 6.6g	
えび 小1尾(15g) たんぱく質 3.3g	ハム 3枚 たんぱく質 5.0g		
たこ 刺身 1切れ(25g) たんぱく質 4.1g	ばら 薄切り1枚 たんぱく質 4.3g		
あじ 1尾(75g) たんぱく質 15.5g	さきみ 中1本 たんぱく質 6.9g		
4たら 1切れ(90g) たんぱく質 15.8g	ひき肉 肉団子 1個分 たんぱく質 6.3g		
あさり 5個(10g) たんぱく質 0.6g	むね 1/5枚 たんぱく質 5.9g		
大豆 1パック(40g) たんぱく質 6.6g	もも 厚揚げ用11個 たんぱく質 4.9g		
4納豆 豆腐 1/4丁(100g) たんぱく質 4.9g			

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**

LINEだから
職場でもOK

01 LINE友だち追加
お薬の相談のLINE友だちを
お薬にも追加し、予約

02 オンライン
予約時間になったら
LINEで服薬指導

03 お薬の配達
お薬に届いたお薬を
受け取るだけ