

通信しらかば

SHIRAKABA

〒041-0853 函館市中道2丁目51番3号

URL <https://sirakaba6.wixsite.com/mysite>

2025年6月1日発行

第360号

しらかば薬局

発行：しらかば通信編集委員会

処方箋の使用期限は交付の日を含めて4日以内です、お気をつけ下さい。

ちょっといいですか？
それ薬剤師に聞いてみよう!!

処方箋をFAX送信して、受け取る時
処方箋原本を忘れた場合、
薬は受け取れますか？



処方箋をFAX送信した場合でも、処方箋原本をお持ち
でないと薬のお渡しはできません。

厚生労働省からも「調剤は、患者等が持参する処方
箋を受け取って内容を確認することにより完結するも
の」となっており、クリーニングの引換券のように、忘れ
ても身分証明書、(免許証、保険証、マイナンバーカード
等)などを見せれば薬は受け取れるというわけではあり
ません。

また、処方箋をFAX送信した場合でも、処方箋の有効
期限の4日以内に処方箋原本を薬局に提出する必要
があります。

処方箋をFAX送信した場合は、処方箋原本
の持参をお忘れないようご注意ください。

参考) 厚生労働省HP

(薬剤師 多田 勘司)



お忘れ物の無いよう
ご注意願います



今月のしらかば通信は、全日本民医連発行の「いつでも元気MIN-IREN」より、
ドクター大場執筆のお金をかけない健康法より「認知症の予防」を転載します。



お金をかけない 健康法

認知症予防のための**食習慣**は、「減塩・カロリー制限・野菜の摂取増」など**バランスのよい食事**が基本です。さらに『鎌田實医師が実践している 認知症にならない29の習慣』（朝日出版社）が実践的で参考になるので、いくつかご紹介します。

まず**野菜**をたくさんとるために、「野菜の具たくさんみそ汁と野菜ジュース」がお勧めです。野菜には脳の神経細胞を保護し、認知機能の低下を抑えるはたらきがあるとのこと。葉物でも根菜でも残った切れ端でもOK。野菜のうま味がいい出汁になり、減塩にも役立ちます。

野菜ジュースは野菜を効率よくとれるスグレ物。野菜ジュースを週3回以上飲む人は、週1回以下の人よりアルツハイマー型認知症の発症率が76%も少ないとの研究報告もあります。さらに牛乳かヨーグルト、ごま、小さじ1杯のえごま油などを加えると、血液をサラサラにして、脳血管性認知症や心筋梗塞のリスクを減らす効果も期待できます。

また、**青魚**を週2回以上食べることもお勧めです。サバやサンマ、イワシなどの青魚に含まれる良質な油（DHA、EPA、オメガ3脂肪酸）が脳を活性化させます。

米国のある大学の研究によると、魚を週2回食べている人は、月1回しか食べない人に比べて、アルツハイマー型認知症の発症が41%減少。DHAやEPAは、青魚だけでなくマグロやウナギ、サケなどにも含まれています。

さらにサケやエビ、カニなどの「**赤い色素**」が脳の栄養にとって有効です。イクラやタラコなどにも多く含まれるアスタキサンチンという赤い色素が、高い抗酸化力作用を持つと知られています。

大場敏明

おおば・としあき

1946年、新潟県生まれ。千葉大学医学部卒、内科医。船橋二和病院、東葛病院、みさと協立病院などを経て、クリニックふれあい早稲田（埼玉県三郷市）院長。著書に『ともに歩む認知症医療とケア』（現代書林）、『ドクター大場の未病対策Q&A』（幻冬舎）、『かかりつけ医による「もの忘れ外来」のすすめ』（現代書林）

筑波大学の研究班は、アスタキサンチンの摂取と軽い運動によって、記憶力が高まる可能性を指摘しています。熱にも強く、油と一緒にとると体内に吸収されやすくなります。

野菜たっぷりに「**青と赤の魚**」が合い言葉です。

前は『鎌田実医師が実践している 認知症にならない29の習慣』（朝日出版社）から、**野菜たっぷり**に**青と赤の魚**などの食習慣を紹介しました。

では**卵**はどうでしょうか。鎌田医師は1日に約3個(!)も食べるとのこと。**タンパク質**が多く、認知機能の維持に良いと注目されている**コリン**が含まれていると推奨しています。

鎌田医師のお勧めはウーロン茶と少量の麺つゆに茹で卵を漬けた「**ウーロン卵**」で、コリンが脳内に吸収されやすくなるといいます。卵を多く食べた人は認知症のリスクが28%低かったというフィンランドの研究も紹介されています。

卵といえば、コレステロールが心配との声も聞こえます。脂質異常症の方は1日1個以下にしたほうが無難ですが、健康な人は1日2～3個食べてもコレステロール値が上がることはないそうです。

主食については白米や白いパン、うどんなどより、色のついた玄米や全粒粉パン、ライ麦パン、ソバなどのほうがお勧めです。色つきのものには**食物繊維**がたっぷり含まれており、血糖の急激な上昇を抑えます。高血糖は血管や脳細胞の慢性炎症につながり、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症のリスクを高めることになります。

アメリカのラッシュ大学医療センターが開発した「アルツハイマー病を予防する食事法」でも、主食は**全粒穀物***1が望ましいとされています。めかぶや納豆、オクラなどの**ネバネバ食材***2をプラスすると、さらに良いでしょう。**食べる順番**を工夫して、食物繊維が豊富な野菜から食べるのも血糖値の急激な上昇を抑えます。

おやつについては、果物(特にベリー類)や高カカオ(カカオ70%以上)のチョコレート、ナッツ類などがお勧めです。イチゴやブルーベリーなどのベリー類は抗酸化物質が豊富です。チョコレートに含まれる**カカオポリフェノール**には、炎症や老化を抑え、脳の血流量が増加する効果を期待できます。

アーモンドやピーナッツなどのナッツ類は薄皮付きのものを食べるのがお勧めで、おやつのお供にはブラックコーヒーというのが鎌田流です。

※1全粒穀物…精白しておらず、外皮や胚乳、胚芽を含む穀物。ただし全粒粉の過剰摂取は、体に必要なミネラルが不足する可能性があり、適度な摂取が望ましい。

※2ネバネバ食材…オクラ、モロヘイヤ、昆布、めかぶ、納豆、ナメコ、里芋など。血糖値の急上昇を抑える働きがある。

しらかばギャラリー ☆ 6月・7月のご案内

川崎 寿子

吉村 美喜子

□一ゼ洋裁教室

ジュン・ベリー ユーカル

しらかば薬局

9時00分～17時00分

9時00分～19時30分

9時00分～12時30分

※展示時間は薬局の開局している時間となっております。

休館日 薬局の休業日

◆頭のたいそう◆あたまの体操◆頭の体操◆

[illegible]

2. ☐ ☒ ☐

3. ☐ ☐

4. □ □ □

5. . . .

《考えるヒント》

1. 雨の日や、晴れの日にさす物

2. カストルとポルックスという2つの明るい星が、仲良く並んでいる兄弟に見える星座

3. 雨の多い時期のこと

4. 地表付近で発生する渦巻き状の突風
○○○かぜ

5. 父の日に送る花で定番なのは、黄色いバラ
や黄色い何の花？

太線を上から読むとひとつのことばになります。

《応募方法》

◎応募〆切7月10日消印有効

◎クイズの答え、住所、氏名、年齢、職業を記入の上、ハガキ、FAXまたはe-Mailにてしらかば薬局まで送ってください。抽選で10名様に図書券を差し上げます。また、しらかば薬局へのご意見、ご要望や感想などもお寄せください。

《宛 先》

〒041-0853 函館市中道2丁目51-3

しらかば薬局宛

電話 0138-32-9870

FAX 0138-32-9488

e-mail : sirakaba@hotmail.or.jp

夜間・休日等閉店時緊急連絡先

090-2053-9870

【358号の答えは「かふんしょう」でした。合計62件のご応募ありがとうございました】

