

サカエ薬局だより



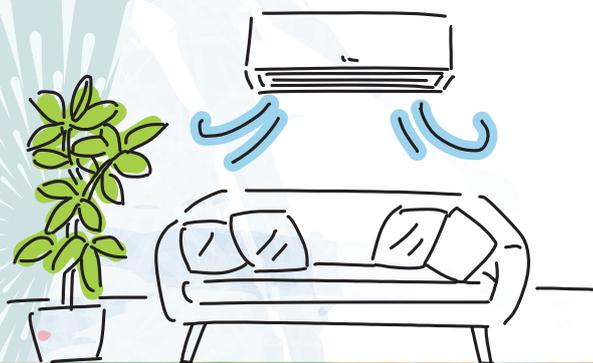
気温や湿度が高くなる夏は、お薬の保管にも注意が必要な季節です。間違った保管方法によって、薬の効果が弱まったり、思わぬ副作用を招くこともあります。この機会に、お薬の保管方法を見直してみましょう！

高温多湿・直射日光を避けるのが基本！

お薬は通常「直射日光を避け、湿気の少ない涼しい場所」に保管することが推奨されています。多くの薬は、室温1～30℃で保管し、直射日光が当たらない場所で保管するよう求められています。冷房のない部屋や車内など、気温が高くなる場所や直射日光が当たる場所に放置してしまうと、薬が分解され、効果がなくなったり、化学反応により副産物ができてしまい副作用の発現リスクもあります。

保管に適さない場所の例

- 車の中（高温で成分が変質する恐れ）
- キッチンや洗面所（湿気が多い）
- 窓辺や直射日光の当たる棚（薬の分解が進む、遮光保存となっているものは室内の電気の光でも分解する）



冷蔵庫に入れても大丈夫？

冷蔵庫に入れることで安心と思われがちですが、すべての薬が冷蔵保存に適しているわけではありません。結露や温度差により、逆に薬の劣化を招く場合もあるため、自己判断で冷蔵庫に入れるのは避けましょう。とくに、粉薬・一包化されたものなどは結露により劣化する可能性があります。一方、冷蔵保存が必要な薬には、高温で変質するものや、溶けてしまうものがあります。分からない場合は、薬剤師にご相談ください。

薬の味・見た目やにおいに異変があったら？

以下のような変化があった場合は、使用を中止して薬剤師にご相談ください。

- 以前と色が違う
- 味・においが変（酸っぱい・カビ臭いなど以前と違う）
- 錠剤が割れている、溶けている
- カプセルがべたついている

正しい保管のポイントまとめ

- 引き出しの中や薬専用ケース（室温が30℃を超えない）
 - エアコンの効いた部屋の棚
 - 直射日光の当たらない冷暗所
- 大切なお薬を、夏でも安全に使うために。ちょっとした心がけで、薬の効果をしっかり守りましょう！

食べて元気に！夏バテ予防のための食生活

夏バテの原因としては暑さによる食欲不振（冷たい飲食物のとりすぎによる食欲不振も多い）、エアコンでの体の冷やしすぎ、暑さによる体力消耗が考えられます。その中でも、「体力消耗対策」として、市販の滋養強壯のビタミン剤にも含まれるビタミンB1がたくさんとれる食材をおすすめしたいと思います。ビタミンB1は熱に弱く、水に溶けだしてしまうため、蒸し料理や短時間のみ火を通すなどの調理がおすすめです。



1. 豚肉

豚肉はビタミンB1が豊富に含まれている食材で、特に脂身が少ないヒレ肉やロース肉に多く含まれます。暑い季節でも食欲を刺激するレシピで活用できます。



2. うなぎ

7月の旬の食材でもあるうなぎは、ビタミンB1を豊富に含んでいるだけでなく、栄養価も高いです。特に夏バテを予防するために食べることが多い食材です。



3. 豆類・大豆製品

豆類は全般的にビタミンB1が豊富ですが、なかでも枝豆は、夏に旬を迎え、ビタミンB1も豊富です。冷凍でも手に入りやすく、ビタミンB1を手軽に摂取できる便利な食材です。大豆製品はビタミンB1を豊富に含んでおり、豆腐や納豆、味噌を使った料理は、夏でも食べやすいです。ゆでた状態でもビタミンB1が摂取できます。



これらの食材を夏の食事に取り入れることで、夏バテ防止や疲労回復に効果的です。ビタミンB1は特にエネルギー代謝を助ける役割があるので、暑い季節にしっかり摂っておくことが大切です！

事前送信

薬局での待ち時間を

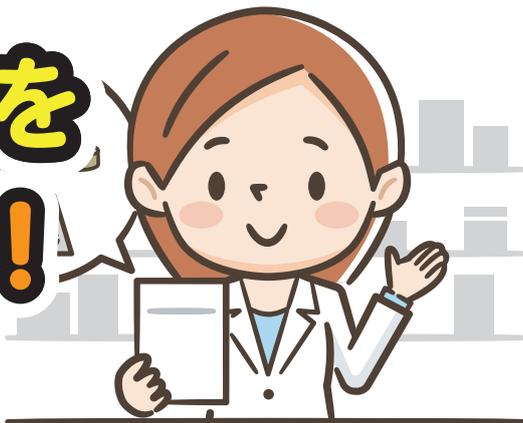
短縮

お薬管理も
簡単
です。

スマホが
お薬手帳
になります。



処方箋を スマホで！



E PARK
お薬手帳



CLINICS



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

お薬の受け取り可能時間は、事前にアプリ経由でご連絡を致します。また、薬局の混雑具合により、お渡しまでにお時間を頂く場合がございます。

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622	NEW 松浜店 TEL:086-264-9183 FAX:086-263-7577
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585	サカイ薬局 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585