



## ☀️ 紫外線に注意 ☀️

紫外線は3月頃から増え始め、6月～8月がピークとなります。1日の内でも午前10時から午後2時頃までが最も多く降り注いでいます。

また、曇りや雨の日でも、快晴の日を100%とすると、紫外線はそれぞれ50～80%、20～30%はあるので、決して安心ではありません。



### UV-A

波長の長い紫外線。  
肌の弾力やコラーゲンにダメージを与え、シワやたるみなど、肌の老化を引き起こします。

### UV-B

波長の短い紫外線。  
肌が赤くなる炎症(日焼け)を起こし、シミやソバカス、肌の乾燥の原因となります。

健康的なイメージだった小麦色の肌は、オゾン層の破壊により、肌の光老化や皮膚がんの原因となってきました。

## 紫外線対策をしっかりおこなって下さい。

⇒帽子や日傘での遮光、日焼け止めクリームをお使いください。



## 血栓予防のためのワーファリン

心房細動という不整脈の患者さんに使われることが多い薬です。

心房細動では拍動が不規則になることにより心臓内で血液の流れが滞るため、血栓ができやすくなり、それが脳梗塞を起こす原因となることがあります。

ワーファリンはビタミンKの働きを妨げることで血液を固まらせる凝固因子というものをつくりにくくします。

そのため、ワーファリンをのんでいると血液が固まるまでの時間を長くし、血栓を防ぐことができます。

ワーファリンの効き目が目標範囲にコントロールされると、脳梗塞の9割は抑えることができると言われています。

## なぜ血液検査が必要?



ワーファリンが目標範囲にコントロールされているか調べるためにおこないます。PT-INRという値が検査に用いられています。PT-INRが2.0の場合、健康な人と比べて血液が固まるまでに2倍の時間がかかることを示します。通常1.5～2.5でコントロールされますが、同じ患者さんでも値が変動しやすいので、定期的な検査が必要となります。



## 食後でなくても薬はのめる!?



「食後でなくても飲んでいいんですか?」  
おくすりののみ方を説明させていただくとき、このようなご質問を受けることがあります。  
食事に影響されやすい薬もありますが、ほとんどが食事の影響を受けないため、食後でなくても、また食事を摂らなくてものむことができます。

胃の負担が心配な方は多目の水でおのみ下さい。  
基本的に1日3回の薬は4～5時間、1日2回の薬は7～8時間間を開ければ大丈夫です。  
薬は血中濃度を維持することで十分な効果が出るようにつくられています。  
自己判断でのむ回数を減らしたり、服用を中止することは危険です。  
それぞれの患者さんにピッタリの薬と量をお医者さんが処方されているのですから、安心しておのみください。

薬のみ方、のみ合わせその他薬に関するご相談は薬剤師までどうぞ



開局時間が変更になりました!

平日 午前9:30～12:30  
午後2:30～6:30

(但し、水・土は9:30～12:30)  
日・祝日 休み

夜間や休日でもお電話をどうぞ。096-201-8660  
(薬剤師の携帯電話へ転送されます。)