



患者様の役に立てるような情報提供ができないかと考え、白紙だった薬情(お薬の説明書き)の裏に、豆知識的な情報の掲載を始めたのが、2008年7月です。「毎月イルカ通信を楽しみにしている」と声をかけてくださる患者様のおかげもあり、8年3ヵ月続けることが出来ました。来月は遂に、No.100を迎えます。これまで以上に患者さまのお役に立てるような情報提供を出来るよう、励んでまいります。

今回は、No.1~No.99の題名をズラリと並べてみました。気になるナンバーがありましたら、印刷してお渡ししますので、お気軽にスタッフにお声掛けください。

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 1 ジェネリック医薬品 | 34 膀胱炎 | 67 健康鍋① |
| 2 熱中症 | 35 糖尿病 | 68 ヒートショックの危険性 |
| 3 秋の魚の栄養素 | 36 飛蚊症 | 69 健康鍋② |
| 4 秋野菜の栄養素 | 37 食中毒の予防法 | 70 お薬手帳を活用しよう |
| 5 寒い時期の血圧 | 38 OTCの選び方① | 71 ゼロカロリー |
| 6 風邪・インフルエンザ | 39 気管支喘息 | 72 カビ |
| 7 乾燥肌 | 40 知覚過敏 | 73 風邪で食欲不振時の食事法 |
| 8 骨粗鬆症 | 41 腰痛 | 74 冷房病 |
| 9 花粉症 | 42 OTCの選び方② | 75 痛風 |
| 10 過活動膀胱・前立腺肥大 | 43 かかりつけ薬局 | 76 薬の形と種類 |
| 11 コレステロール | 44 爪水虫 | 77 メニエール病 |
| 12 血液検査結果表 | 45 介護保険 | 78 のどの痛み |
| 13 血液検査結果表 | 46 ものもらい | 79 油の上手な取り方 |
| 14 虫に刺された時の対処法 | 47 介護保険サービス | 80 血糖値 |
| 15 水虫の治療と予防 | 48 ぎっくり腰 | 81 食物アレルギー |
| 16 新型インフルエンザ | 49 薬剤師 | 82 ウォーキング |
| 17 冷え性 | 50 夏バテ | 83 貧血 |
| 18 肩こりと腰痛 | 51 栄養士 | 84 湿気対策で快適に |
| 19 温湿布・冷湿布 | 52 住宅改修 | 85 腸内改善 |
| 20 不眠症 | 53 乾燥肌 | 86 頭の体操 |
| 21 便秘 | 54 咳喘息 | 87 減塩レシピ① |
| 22 アレルギー性鼻炎 | 55 感染性胃腸炎 | 88 野菜の上手な冷凍方法 |
| 23 薬の豆知識 | 56 五十肩 | 89 減塩レシピ② |
| 24 片頭痛 | 57 減塩食 | 90 坐骨神経痛 |
| 25 黒酢 | 58 アルコールの種類と適量 | 91 減塩レシピ③ |
| 26 めまい | 59 帯状疱疹 | 92 旬の野菜 |
| 27 OTC医薬品 | 60 梅雨時の体調管理 | 93 お薬手帳の重要性 |
| 28 食生活で丈夫な骨づくり | 61 血糖値 | 94 かかりつけ薬剤師 |
| 29 免疫力 | 62 夏の旬野菜 | 95 歯周病 |
| 30 しもやけ・ひび・あかざれ | 63 ツボマッサージ | 96 頭の体操 |
| 31 ノロウィルス | 64 睡眠時無呼吸症候群 | 97 夏のおすすめ食材 |
| 32 口内炎 | 65 冬の旬野菜 | 98 夏の入浴法 |
| 33 花粉症 | 66 冬も気になる脱水症状 | 99 イルカ通信のお話し |