

レイケア ニュースレター



Pharma create
ファーマクリエイト



みなさまと共に
成長する企業を目指して
レイケアセンター

謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。当社のホームページはリニューアルしてお届けしていますが更に内容を充実させて役立つ情報を提供していきたいと努力しています。

ぜひ「ファーマクリエイト」を検索して下さい。

当社は薬剤師の情報を中心として医療事務をはじめ事務職の情報も提供しています。

30年の歴史を基に信頼される会社を目指し、全員で取り組んでいます。平成21年に東京に事務所をオープンしました。人材紹介は全国対応いたします。

又、提携先であるファーマライズホールディングス株式会社(調剤薬局大手)と高園産業株式会社(調剤機器トップ 弊社株主)と協力連携して幅広く展開しています。

求人、求職いずれもメールや電話で連絡下さい。

お待ちしております。

寒い日が続きます。健康に留意され、今年が皆様にとって良い一年になりますようお祈りいたします。

代表取締役 高橋 敬三

謹賀新年

レイケアレシピ3

薬剤師の現場

株式会社レイケアセンター

〒541-0054
大阪市中央区南本町4-2-10
本町永和ビル8階
06-6245-7441

東京レイケアセンター

〒101-0044
東京都千代田区鍛冶町2-2-9
第二登栄ビル7階
03-6206-0910

info@laycare.co.jp

ファーマクリエイト

<http://www.laycare.co.jp>



簡単サラダ
おもてなしにピッタリです♪♪

レイケアレシピ3

リンゴとセロリのサラダ

材料 (4人分)

リンゴ 1個
セロリ 4本

マヨネーズ・一味唐辛子・塩・胡椒・少々

- ① リンゴは良く洗い皮をつけたまま縦に4つ割りにして切り芯を除く。
- ② 4つ割にしたリンゴを2~3ミリのいちよう切りにし、薄い塩水につける。(色の酸化を防ぎ塩味をつける)
- ③ セロリは軸の部分の筋をとり、皮むき器で薄く皮を剥き、端から2~3ミリに切る。
- ④ リンゴとセロリに胡椒を少々加えマヨネーズである。
- ⑤ 器に盛り上に一味唐辛子をふる。



大根の明太子巻き

材料

大根 太目 1/4本
明太子 1腹
三つ葉の茎 10~12本

酢(大匙4)・塩(小匙1)・砂糖(大匙2)

あわせておく。

- ① 大根は皮を剥き千枚漬けのように薄く切り半月に切る。
- ② あわせておいた調味料に大根を少し漬けておく・大根がしんなりしたら取り出す。
- ③ 半月の大根3枚を半分くらいずつかさねて端から、明太子の中身をしごきだし巻いていく。中央に明太子のピンク色が見えるように花びらのように巻き、さっと湯がいた三つ葉の軸で開かないよう縛る。



☆薬剤師の方々に耳寄り情報☆
《登録時・就職時お祝い金ダブル進呈》
《紹介キャンペーンもダブル進呈実施中》
詳しくはファーマクリエイトをご覧ください

平成23年3月末日まで

シリーズ 薬剤師の現場 薬剤師としての働き方とは？VOL. ⑦

＝セルフメディケーションが大事！＝
『自分の体を知ることから始めよう』

薬剤師 芳地 智子さん



芳地 智子
1979年生まれ

薬剤師・国際中医師
ハーバリスト
メディカルハーブコー
ディネーター
関西の薬科大学を卒業
後、漢方薬を専門とす
る薬剤師として活躍中

レイケアセンターにご登録いただいている薬剤師芳地智子さん。
月200件以上の様々な方の漢方カウンセリングや日常生活から
始められるセルフメディケーションの指導をセミナーや雑誌のコラム掲
載等で行ない、漢方普及に務めていらっしゃいます。
そんな芳地さんに今回はお話をお伺いしました。
(取材日平成22年10月)

漢方をもっと身近に



薬剤師になろうと思ったきっかけは？

もともと母親が調剤薬局で働く薬剤師だったので、小さな頃から薬草や漢方薬が身近にあり、季節ごとにドクダミや枇杷の葉などの薬草を煎じて飲むということが家で根付いていました。又、社会の中で女性が働き易いという点で母親の勧めでもありました。

漢方薬を専門とする薬剤師って・・・？

私たちは、その方の体質・体のバランス・気血水の流れをみながら、その人に合った漢方薬をだして、改善に導くという指導を行なっています。病気になってからはドクターに頼ればよいと思うのですが、その前に、病気にならないように、元気を補ったり・流れを整えたり、自分の体をケアするのが大事ですね。

薬剤師が本来やるべきことは、病気になる前までのパーソナルケア・セルフメディケーションのサポートなので、薬剤師が漢方薬を知る、というのもひとつの手ではないかと思えます。

どんなカウンセリングをおこなっているのですか？

漢方薬以外の指導も行います。例えば・・・冷えの症状を持つ方だったのですが、普段の食生活を確認すると、野菜は沢山食べているとのことでした。そこでどんな野菜をとっているのかを伺うと、コンビニのサラダでレタス・きゅうり・トマトとすべて体を冷やす食べ物ばかり。そこで、体を冷やす野菜を食べるのをやめてもらおう指導したところ冷えが治った、ということがありました。
夏場ならともかく冬場であれば体を温める人参・かぼちゃ・ほうれん草といった温野菜がいいですね。

雑誌にはどんなコラムを？

【体調を考えながら寿司ネタを選ぼう】といったコラムを書く予定にしています。魚の種類によって、効能が全然違うので、そういう知識をみなさんに知ってもらえたら面白いかなと思います。

薬剤師としての服薬ケアとは・・・

ドクターが診断して漢方をだしている場合、第3者である薬剤師はカルテを見るわけにはいかなので、意図はそのドクターに聞かないとわからない・・・なので、処方された薬の意図を逆算しながら、服薬指導をしています。

患者さんの体格や話し方・症状の話聞きながら推測はできませんから。薬剤師として、ドクターからの処方の内容を理解しながら服薬ケアに努めています。

ずばり目標を教えてください。

例えば・・・【瘀血(おけつ)】という漢方用語があり、血液循環が悪い体質を【おけつ体質】と言うのですが、普通に皆さんが【私おけつ体質だから、ポテトサラダにはターメリックを振って食べるの】といった具合に、ご自身の体質を把握し、尚且つ改善方法も知っていてセルフケアをしている。そうすることで生活習慣病がなくなっていく、という世の中にしたいですね。

今の日本人の医療のあり方や発想は人に頼るもの、という気がします。自分の体は自分が一番良くわかっているのだから、知識さえあれば自分で改善ができます。

今はその知識を発信する人がいないので、薬剤師がトータルセルフメディケーションの知識をつけて患者さんに発信し、それを患者さん自身が選択して自分ができるセルフケアを日常生活の中で行なってもらおう、というシステムになればと思います。

薬剤師ってサービス業みたいなものですね(笑)

そうなんです(笑)。なので漢方だけの漢方相談薬局だけではなくトータル相談薬局として、漢方やハーブ・サプリ・食事・運動等の指導も行なう薬局を立ち上げ、それをビジネスにしたいと考えています。

逆にある程度のお金を頂戴することによって薬剤師としての地位も向上するはずですから。

又、医療の形をドクター・医療に従事した薬剤師・地域密着のセルフメディケーション提案薬局、と分かれてきてもおもしろいのではないかと思います。

<インタビューを終えて>



沢山のカウンセリング・セミナーを行なってもらってらっしゃる芳地さんはやはりお話し上手。今回紹介しきれませんでした。女性にとって悩みが付きにくいダイエットや冷えの話も思わず納得の説得力で様々な観点からお話してくださり、まるで講義を受けているようでした(笑)。芳地さんが思い描くビジョンが現実のものになるのもそう遠くないの

では。薬剤師としての先駆者となって、頑張ってください。応援しています。