

## 電子処方せんに対応できるようになりました

電子処方せんとは、医療機関と薬局でやり取りしていた紙の処方せんを電子化する仕組みで、2023年1月からスタートしています。国の電子処方せん管理サービスを通じて、患者様の薬に関する情報を病院や薬局の間で確認することができる仕組みです。

### メリット

#### ① 複数の医療機関・薬局での情報共有がスムーズに

今まで以上に同じ成分の薬や飲み合わせの良くない薬の服用を防ぐことができます。

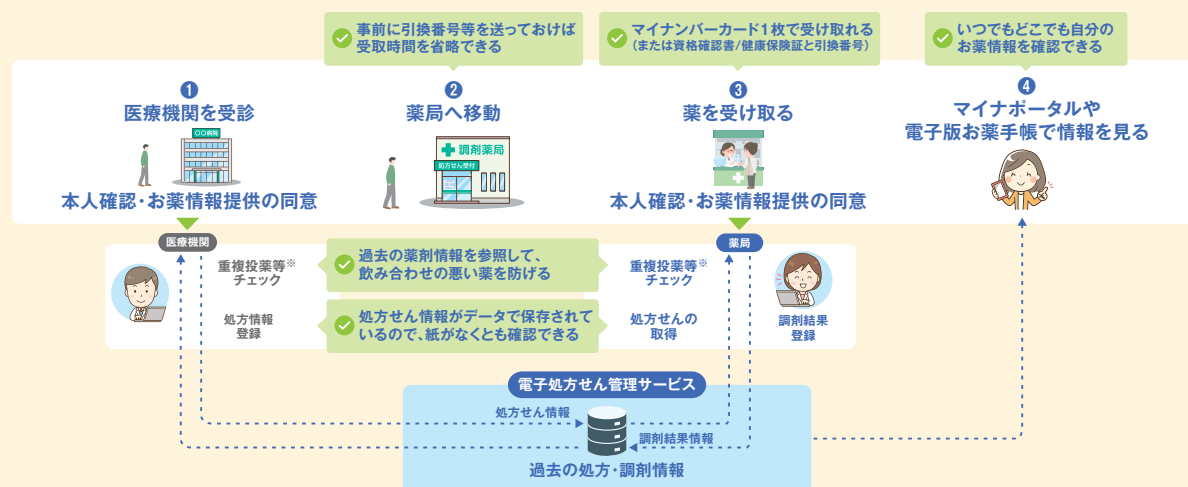
#### ② 薬の受け取りがもっと便利に

薬局に処方せんの情報を事前に送ることで待ち時間が少なくなるなど、薬の受け取りがもっと便利になります。

#### ③ マイナポータルでご自身のお薬情報の確認が可能に

ご自身のマイナポータルで過去数年間のお薬情報を確認することができます。

電子処方せんを発行している医療機関が増えてきています。ふれあい薬局は戸畑店、上津役店とも電子処方せんに対応しています。



※重複投薬等チェックとは医師・歯科医師・薬剤師が今回処方・調剤する薬と飲み合わせの悪い薬を服用していないかなどをシステム上で確認することです

### ふれあい薬局 戸畑店

#### 営業時間

月・火曜 9:00～18:00  
木・金曜 9:00～18:00  
第1・3水曜 9:00～20:00  
第2・4・5水曜 9:00～19:00  
第1・3・5土曜 9:00～17:00  
第2・4土曜 9:00～12:20  
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082  
北九州市戸畑区  
新池1丁目5-30  
TEL 093-881-2332  
FAX 093-881-2469

### ふれあい薬局 上津役店

#### 営業時間

月・金曜 8:50～18:00  
火・水・木曜 8:50～17:00  
土曜 8:50～12:00  
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073  
北九州市八幡西区  
町上津役東1丁目7-27  
TEL 093-613-3215  
FAX 093-613-3216



# ふれあい だより

2025  
紅葉号  
Vol.93

ふれあいファーマシー北九州



「ソババツケ」(大分県くじゅう)

特集 更年期の手の痛み ..... ② ③

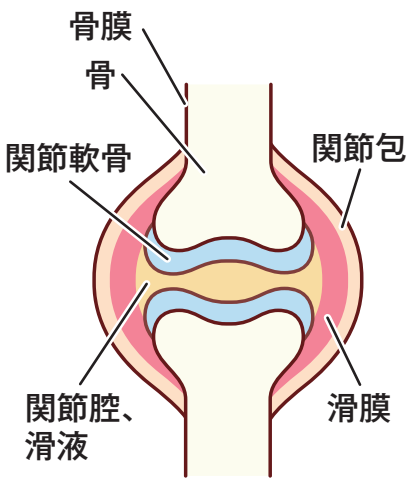
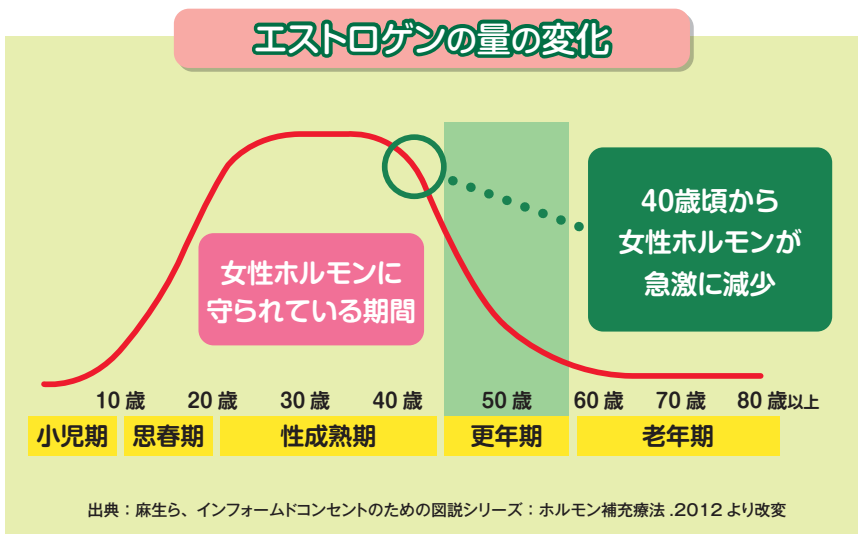
電子処方せんに対応できるようになりました ..... ④

# 更年期の手の痛み

更年期にはさまざまな症状がありますが、そのうちの一つに関節の症状があります。

朝起きた時に手がこわばって握れない、指が腫れて痛み雑巾がしぼれない、関節が太くなり変形してしまった、このような悩みはありませんか。

リウマチの検査やレントゲンを撮っても異常がなく「歳のせいだからしかたない」とあきらめていることがあるかもしれません。これらの症状には女性ホルモン（エストロゲン）の減少も関係すると言われています。

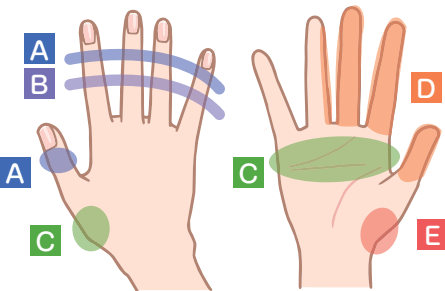


エストロゲンは手指の血管を拡げて血流を良くし、関節の「滑膜」を柔軟に保っています。そのため、エストロゲンが急激に減少すると関節が腫れて痛み、動かしにくくなるのです。

## エストロゲンの変動に伴って起こる女性の手指の病気

|           |        |                                  |
|-----------|--------|----------------------------------|
| A:ヘバーデン結節 |        | 指の第一関節に腫れと痛みが起きてやがて変形する。         |
| B:ブシャール結節 |        | 指の第二関節に腫れと痛みが起きてやがて変形する。         |
| C:腱鞘炎     | ばね指    | 親指、中指、薬指に多く、指の曲げ伸ばしで「パチン」と引っかかる。 |
|           | ドケルバン病 | 手首の親指側が腫れて痛む。                    |
| D:手根管症候群  |        | 親指から中指までの正中神経が圧迫されしびれが起きる。       |
| E:母指CM関節症 |        | 親指の根元が痛くてペットボトルが開けられない。          |

### 主な手指の病気

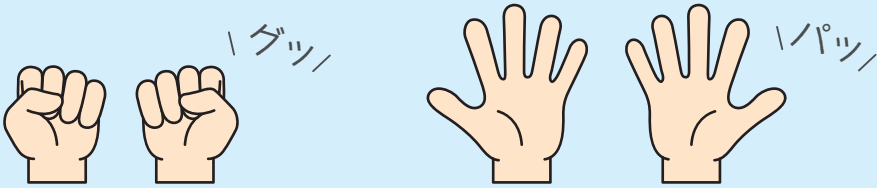


こうした手指の症状を感じたとき、どのような対処法があるのでしょうか。

- ・手を温める
- ・長時間指先に力を入れ続ける作業をしない（草むしり、パソコンなど）



睡眠中には体を動かさないで末梢の血流が悪くなり、朝の手のこわばりがおきやすくなります。朝、体を動かす前にふとんの中で両手をこすり合わせ、指をゆっくりマッサージする、両手の指をグッと握ってパッと開くなどの体操もしてみましょう。（痛みや腫れが強いときは無理をしないこと）



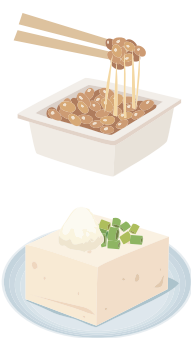
## 大豆食品を積極的に摂る

大豆食品を食べると、腸内細菌の働きにより大豆イソフラボンに含まれる成分から女性ホルモンに似た働きをする「エクオール」が作られます。

このエクオールを補うことで手指の症状の予防につながるというデータが出ています。

ただし、エクオールを生み出す腸内細菌を持っているのは日本人女性の約半数と言われていますので直接サプリメントで補う方法もあります。

体内でエクオールをつくることができるかを調べるキットもありますので、気になる方はご相談ください。



エクオール  
サプリメント



エクオール  
検査キット

(N. Y)

参考／公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会・大塚製薬更年期ラボ・きょうの健康