

PHARMACY DIGEST

6・7

2019 June & July

【巻頭インタビュー】…… 2 P

* 事業運営にスタッフ参画の機会を導入 スタッフの主体的意識高まり 課題改善が促進 社内プロジェクトチームによる事業改革で成果

ピーエフシー株式会社 代表取締役社長 小島 真
同社 薬局事業部部长 根本治雄

【薬薬連携 ～薬剤師が変わると病院が変わる～⑦】…… 6 P

* 薬薬連携実施で薬剤師に立ちはだかる2つの壁

ファルメディコ株式会社／医療法人嘉健会 思温病院 理事長 狭間研至
熊本大学薬学部・熊本大学大学院薬学研究部 臨床教授

【地域医療連携ネットワークの一員としての薬剤師の取り組み②】…… 7 P

* 東近江医療圏の多職種連携支える「三方よし研究会」

有限会社丸山薬局 代表取締役（プライマリ・ケア認定薬剤師） 大石和美

* 【今月のおすすめ「食事療法レシピ」】 蒸し鶏の薬味ソース…… 8 P



事業運営にスタッフ参画の機会を導入 スタッフの主体的意識高まり 課題改善が促進 社内プロジェクトチームによる事業改革で成果

ピーエフシー株式会社(静岡県三島市)は、静岡県東部から神奈川県にかけてポプラ薬局14店舗を運営する地域に根差した保険薬局チェーンだ。薬局を取り巻く環境が変化するなか、同社は本体事業への寄与を目的とした関連事業の裾野を広げるとともに、スタッフの意識改革の仕掛けを取り入れ、その参画により本部事業に新風をもたらしている。

“安定した企業体の確立”を目的に 関連事業で 薬局事業の相乗効果を狙う

——はじめに、貴社の概要をご紹介ください。

小島 私は薬学部を卒業後、製薬会社でMRをしていたのですが、縁あって開業する知り合いの医師からお声掛けをいただき、保険薬局を開いたのが1996年のことでした。そこから店舗を増やしていき、現在は静岡県で12店舗、神奈川県で2店舗を展開しています。社員総数は約80名で、そのうち約40名が薬剤師です。

——どのような経営方針で運営されておられるのでしょうか。

小島 1店舗目を開設した当時は、今とは違って薬局の収益性が非常に高く、診療所を中心に積極的に営業して、店舗数を増やしてきました。しかし、20年を経て薬局を取り巻く環境は大きく変化し、1診療所に対し1薬局という展開では、厳しい時代となっています。もともと医師が高齢になるなどして閉院

すれば、薬局も必然的に撤退せざるを得ないという極めて不安定な形態ですから、いかに安定した経営を行っていくかが経営上の重要な課題になっています。

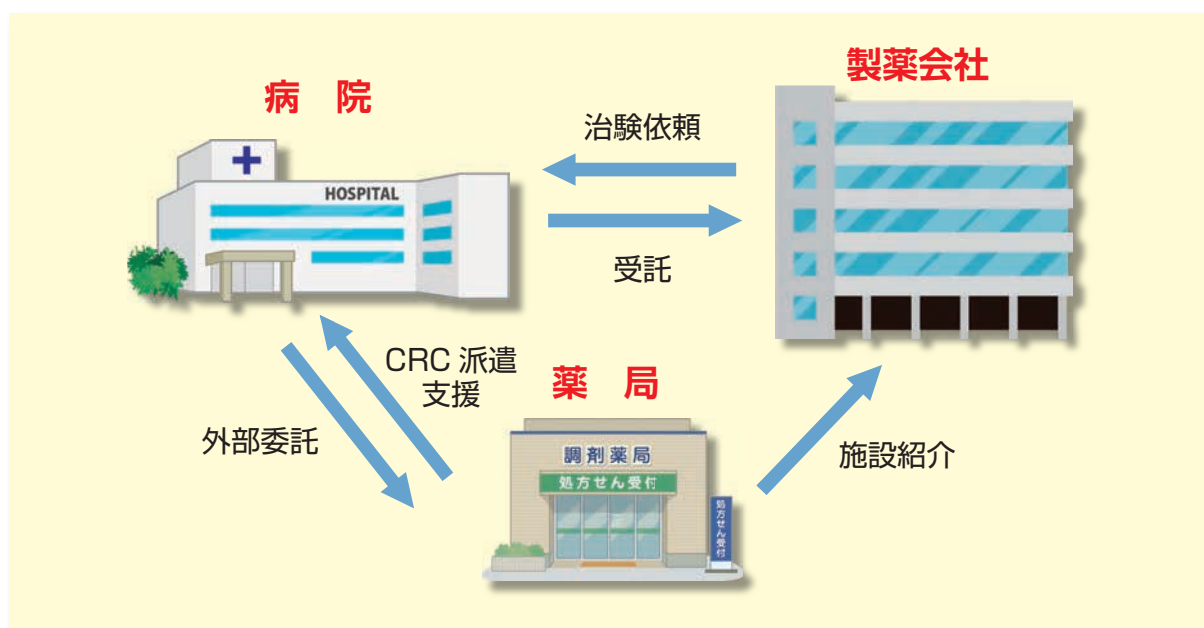
そのために大切なのは、地域住民や医療関係者、そしてスタッフ皆にとって良い環境を作ることだと考えています。地域密着型の薬局が中心なので、近隣の住民に喜んでもらえる店舗にすれば、自然とよく利用してもらえるようになり、経営も安定していくのではないかと考えています。

加えて、ほかの薬局と同じことを同じようにやっているのは、医療環境が厳しくなるなかで経営は右肩下がりになります。当社のメインは薬局事業であることに変わりはないのですが、関連事業をより展開していきたいと考えています。

——それは、どのような関連事業なのですか。

小島 1つはSMO（治験施設支援機関）事業です。製薬会社からの委託で臨床試験（治験）を実施する医療機関に対し、治験コーディネーター（CRC）を派遣するなどして、治験に関わる

図 SMO（治験施設支援機関）事業のイメージ



(ピーエフシー株式会社 ポプラ薬局ホームページより一部改変)



◀今回お話を伺った代表取締役社長の小島真氏（写真左）と、薬局事業部部長の根本治雄氏。

業務を支援するサービスです(図)。今のところ、パートタイム勤務の看護師をCRCとして派遣していますが、将来的には医薬品の専門家である薬剤師に任せたいと考えています。

というのも、東京近郊ではそろそろ薬剤師の需要も落ち着いてきていて、その流れがやがて静岡県にも波及すると予想されるからです。今のところ単発の依頼のみですが、将来に向けて事業を広げ、CRCを薬局の窓口業務や在宅業務と並ぶ、薬剤師の新たな仕事の受け皿としていくことを目標としています。

一方、薬局業務に直接関わる部分では、在宅業務も手厚くしていきたいと考えています。

地域包括ケアが推進されるなかで、在宅業務は薬局として欠かせない機能です。当社で訪問薬剤管理指導を毎月実施しているのは4店舗ほどですが、個人在宅も含め、もう少し増やしていく方針です。それに伴って、訪問看護ステーションの立ち上げも予定しています。SMO事業もそうですが、これらの事業は単体で利益を上げることを目指すのではなく、あくまでトータルサポート事業として、本体の薬局事業に相乗効果をもたらすことが狙いです。

行動指針の策定や経営方針発表会 有志参加のプロジェクトチームで意識改革を目指す

——“薬局業務を強化するための関連事業”という位置づけなのですね。メインの薬局事業で重点を置いている取り組みはありますか。

小島 今、私たちが一番重要だと考えているのは、スタッフ一人ひとりの意識改革で、ここ1、2年ほどで新たな取り組みを始めています。そのうちの1つが、薬剤師の人事評価制度づくりです。今までは薬剤師が不足していたこともあり、個人を評価する仕組みを設けていませんでした。しかし、頑張っている人が頑張っただけ評価されることがモチベーションになると考え、評価制度の導入を決めました。薬局管理者などマネジメント職と、認定・専門薬剤師などスペシャリストを目指す人のための2つの評価コースを作っていて、まず1年間試行した上で、1年半後の本格運用を目標としています。

評価制度に対しては、反発する人も出てくるかもしれません。しかし、こうした仕組みができることで役割分担ができ、地域

りっぱな社会人になるために	りっぱな会社員になるために	りっぱな自分自身になるために
1. 関わるすべての皆様に対して、感謝する心を持ちましょう。	1. 会社と共に夢を創造し、生まれた喜びを分かち合いましょう。	1. 自身の利を他人に施す「利他の精神」を心がけましょう。
2. 相手への敬意と尊重を忘れず、絶えず相手のことを考えた行動をとりましょう。	2. お互いの立場や役割を理解し、協力して業務に取り組みしましょう。	2. 思い通りにならないのがあたりまえ。思い通りになったらありがとう。心からの感謝を忘れないようにしましょう。
3. 社会人として正しい態度にて、相手にしっかり伝わる言動を心がけましょう。	3. 社内の状況を把握し、規律を守れる「自律型社員」になりましょう。	3. どんな出来事にも感謝をし「ありがとう」と、声に出して相手に伝えましょう。
4. 周りの出来事をしっかり受け入れ、ゆとりを持った行動をとりましょう。	4. 仕事における優先順位を理解し、時間管理のみではなく目的管理の行動をとりましょう。	4. どんな小さな約束でも必り、自身の責任をしっかりとしましょう。
5. 「勉強好き」の精神で日々成長し、「最上思考」で常に上を目指しましょう。	5. 共に働く仲間を心から思いやり、常に楽しく心地の良い職場環境を心がけましょう。	5. 自分の存在が喜ばれている喜びを実感しながら生活しましょう。



▲写真1 同社のクレド(行動指針)は三つ折りの名刺サイズで、スタッフ全員が携帯。各店舗の朝礼時に1日1項目ずつ読み上げて、その行動を心掛けている。(資料提供: ピーエフシー株式会社 ポプラ薬局)



▲写真2、3 プロジェクトチームの活動の様子。1チーム7～8人の職種を越えた社内有志で構成され、それぞれの課題について議論を深めて、改善へと反映していく。



(写真提供：ピーエフシー株式会社 ポブラ薬局)

住民に喜ばれる薬局づくりにもつながると考えています。

当社では年に1回、全スタッフが参加する経営方針発表会を開いているのですが、昨年の発表会では、スタッフ全員に求めるクレド(行動指針)も作りました。クレドを印刷した名刺大のカード(前頁・写真1)を常に携帯してもらい、まずその意識の浸透を図っているところです。

——そのような意識改革に着手したきっかけは、何だったのでしょうか。

小島 実は2、3年前に、コンサルティング会社のES(従業員満足度)診断を受けたことがあります。スタッフ全員に、質問項目に回答してもらったのですが、その結果が思いのほか良くなかったのです。「これではいけない」と、とても危機感を抱きました。「何か対策を講じなければ」といろいろ考えるなかで、以前から参加していた同業の経営者の研究会で、ほかの薬局の取り組みを聞いたり、そこからアイデアをもらうなどしました。

経営方針発表会もその1つで、実際に開催してみて、会社の方向性や目標を、スタッフ全員で共有する場があることの大切さを痛感しました。それまで示していなかった経営の数字も、大まかなものですが公表したところ、スタッフの意識も変わったように感じています。

——そうした経緯があったんですね。スタッフの皆さんが会社の方針などに対して意見を述べられる場もあるのでしょうか。

小島 1年ほど前に、会社の改善のためのプロジェクトを立ち上げました。「売上向上」「ES向上」「採用」の3つのプロジェクトチームを作り、正社員やパート、また事務職員、薬剤師を問わず、会社を良くしたいという思いのあるスタッフに手挙げで参加してもらいました。1年間の期限で定期的に会議を開き(写真2、3)、チームごとにどのようにしたら課題を解決できるのかを話し合い、実行に移してもらうのです。

——どれくらいのスタッフが参加されているのですか。

根本 全体で約30人の参加があり、薬剤師はそのうち3分の2です。1チームは7、8人の構成です。

——なぜ、このようなチームを設置したのでしょうか。

小島 収益性を向上させるには、一人ひとりの生産性を上げる

ことが重要です。そのためには、会社から言われてやるのではなく、「もっと会社を良くしよう」と自分たちで考え行動する意識を持ってもらう必要があります。プロジェクトチームを通じて、そうした意識を育てたいと考えました。

根本 さらに、教育の場としての効果も期待しています。プロジェクトチームには、会社の軸となるような管理者のほとんどが参加してくれたのですが、新人など比較的若いメンバーも多く見られます。薬局は店舗単位なので、普段の業務ではどうしても社内の人脈が作りにくい環境にありますが、この活動を通じて店舗を越えた縦、横のつながりができ、新たな学びや気づきを得られるものと考えています。

効率的な在庫調整のためのシステムなど プロジェクトチームの提案から誕生

——各チームの、具体的な取り組み内容をお聞かせください。

小島 「売上向上チーム」では、その対策として「在庫管理を工夫してデッドストックを減らす」という提案がなされました。売上向上対策というと、調剤報酬の算定要件を満たすための働きかけをするという案が出やすいのですが、このような現場視点による意見が出たことには感心しました。チームのなかでICTに精通した薬剤師が、会社の薬剤自動発注システムから店舗ごとの在庫、入荷時期、出庫時期などのデータをファイルに落とし込み、各製品の動きなどが共有の掲示板に自動表示されるシステムを作ってくれました。

根本 リアルタイムで他店舗の在庫変動状況が把握できるとともに、手間のかかっていたデッドストックリスト作成業務の効率化が図れたのは大きかったです。今は3店舗のみで試験的に運用していますが、今後、全店舗で採用していく予定です。

小島 「ES向上チーム」では、一番の目的にクレドの浸透を位置づけたのですが、毎日朝礼のときに各店舗でクレドを1項目ずつ読み上げ、その日1日意識して行動するという取り組みを提案してくれました。

そのほか、まだあまり定着してはいないのですが、Web掲

■ ピーエフシー株式会社 概要 ■

1996年、有限会社ポプラを設立。2007年にピーエフシー株式会社に改称。2019年4月現在、ポプラ薬局を静岡県で12店舗、神奈川県で2店舗展開する。従業員数77人(うち薬剤師44人)、資本金1,500万円。薬局事業のほか、SMO(治験施設支援機関)事業なども手がける。クレド(行動指針)の導入や、スタッフ有志によるプロジェクトチームの設置などを実施し、スタッフの意識改革に積極的に取り組む。



■本社所在地：静岡県三島市大宮町3-2-18 こも池ガーデンテラス1階

■URL：http://www.pfc-poplar.co.jp

示板を利用して、スタッフが誰かに対する感謝の気持ちを書き込む「ありがとう広場」を立ち上げたり、チームのメンバーが全スタッフに対してアンケートを採り、具体的にできるES改善の取り組みを探ったりしています。

「採用チーム」では、当社の採用活動に関してアイデアを出してくれています。新卒採用に当たっては、当社では大学や企業主催の合同説明会に参加しているのですが、大手企業に比べると学生が集まりにくく苦戦していたため、垂れ幕を作るなど目を引く工夫などを研究したり、SNSを使ったアピールなどもしてくれています。

中途採用に当たっては、スタッフのネットワークを使って行うリファラル採用なども始めているのですが、そこでは相手に当社の魅力や良さをどう伝えるかも大切です。プロジェクトチームでは、当社の仕事の環境や長所・短所、またスタッフの声などをまとめたアピール・ブックも制作中で、リファラル採用活動で使う予定です。

これらのプロジェクトチームの活動により、スタッフが主体となった取り組みは着実に増えています。経営方針発表会では、各チームに1年の活動の成果を発表してもらいました。

ES向上は顧客満足度の向上に直結—— そのためのさらなる職場環境整備に努める

——プロジェクトチームに参加したスタッフの皆さんの反応はいかがですか。

小島 参加して良かったという感想が、圧倒的に多いです。

根本 プロジェクトチームで顔を合わせるなかで、普段顔を合わせる事のない人と話ができて、問題意識を共有しながら1つの目的に向けて取り組めて良い経験になったという声は聞いています。ただ、だからといって、参加していない人が肩身の狭い思いをしないようにしなければならないと考えています。プロジェクトチームには自由意思で参加してもらうからこそ、自発的に取り組む意識が芽生えるのであって、「参加しなければ評価に関わるよ」などと強制する形になってしまうと、効果が薄れてしまうからです。

プロジェクトチームの活動期間は1年なので、コアメンバー

を除いてまた新たなメンバーを募ります。今年もまた、どのようなことをしたいのか、手を挙げてもらうところから始めたいと考えています。

——経営側からご覧になって、プロジェクトチームの効果を感ずる部分はありますか。

小島 プロジェクトチームから、予想以上に多くの意見が出てきたのはうれしかったです。残業手当は付けているとはいえ、土曜日の午後の活動が中心だったので、不満の声が上がらないか心配していたのですが、杞憂に終わりました。

根本 最初のころは「会社は会社、自分は自分」で、本部から指示がないと動かないという風潮が社内にはありました。しかし、プロジェクトチームへの参加を通じて、本部がどのように考え、なぜこのような指示を現場に出しているのか、背景を理解してもらえたように感じています。個人のモチベーションやチームワークが向上しないと、良い会社はできません。そういう意味で、良い一歩を踏み出せたように思います。今後はいろいろな戦略を煮詰め、取り組みを広げていく方針です。

小島 私たち経営側も、スタッフとの距離をいかに近づけるか、一生懸命学んでいくつもりです。いくら専門的な深い知識を持つ薬剤師でも、目の前の患者さんに聞いてもらえる関係性ができていないと、知識を役立てることはできません。私たちとスタッフの関係も同じで、大切だということをスタッフに聞いてもらうには、日ごろから関係性を作っていくことが大事だと思います。

薬局では、訪れる患者さんに対して最良のサービスを提供することが何よりも大切ですが、そのためにはスタッフが気持ちよく働ける環境——スタッフ同士が日々思いやり合えるような職場とすることも必要です。その積み重ねがESの向上に、ひいては顧客満足度の向上にもつながっていくと考えています。

——今後、貴社が目指す薬局像を教えてください。

小島 これまでの展開から、当社では地域の人々が気軽に何でも相談できる「よろず屋」のようなポジションを目指すべきだと考えています。そのため、健康フェアの開催などで、地域住民の皆さんに日ごろから足を運んでもらえるような機会をもっと作っていきたいと思っています。

それと同時に、SMO事業や訪問看護も含めた在宅事業など、薬局事業を盛り立てる関連事業を確立し、安定した企業体にしていきたいと考えています。

根本 私は高齢化が進む伊東市の薬局運営も担当しているのですが、ジェネリック医薬品など、必要でも分かりにくい仕組みについて説明を聞かれない患者さんは少なくありません。高齢化が進むにつれ、情報を持つ人と持たない人の個人差が、より広がるのではないかと考えています。それだけに、薬局は患者さんの相談には何でも乗る「よろず屋」のような役割を果たさなければならないと感じています。さらにいえば、薬剤師も日ごろから地域に出て他職種と関係を築き、患者さんにより良い医療を紹介できるようなネットワークを作ることも必要だと思います。

——どうもありがとうございました。



第7回 薬薬連携実施で薬剤師に立ちはだかる2つの壁

入院時の引き継ぎや情報共有も 薬剤師自らの責任で関わるのが重要

今後、少子化と高齢化が同時に進行するわが国では、地域包括ケアシステム実現に向けて「住み慣れた場所で最期まで」ということを具現化することが求められるでしょう。わが国の人口構造を考えれば、要介護高齢者が在宅で薬物治療を受けながら、その病状変化によっては医療機関に入院し、そこで亜急性期治療を終えれば、再び生活の場に戻るということを繰り返すケースが、これからの地域医療の中で増えていくことが予測されます。そして、この予測される状況の下で、薬薬連携が変わると、患者さんの医療の質は確実に上がります。というのも、前回もお話ししましたが、単に薬を準備し、説明してお渡し、もしくはお届けするということが薬剤師が終始していると、在宅療養の方が入院してきたときや、入院していた患者さんが退院するときに、処方内容や剤形の変更などの意図も十分に伝わらず、適切な薬剤、用法、用量が選択されず、患者さんの状態を最善なものにもっていくことが困難になるからです。

治療と療養の場所を行き来することが増えるわが国で、ここでの連携は極めて重要であると考えられますが、実際、2018年度の診療報酬改定でも、従来の退院時の共同指導や支援体制の強化のみならず、入院時の引き継ぎや情報共有も強化するようにということで、「入退院支援加算」という保険点数まで新設されています。もちろん、連携・共有するのは医療や生活に関わる複数の項目にわたりますが、やはりその中でも、薬に関する事柄は、薬物治療というその患者さんへの医療行為のど真ん中の情報であるだけでなく、専門性が高く、不適切なものが適用されると患者さんに重大な健康被害が及ぶことすら想定されます。よって、薬剤師という国家資格者が、自らの責任でしっかり関わるのが重要だと思います。

薬機法・薬剤師法改正等、近年の変化を経て 薬薬連携はもっと進みやすくなる

ただ、この連携を行うためには、薬剤師には2つの壁が立ちはだかります。1) 薬剤師が患者さんの身体的な状態に基づいて、薬物治療を評価することに慣れていない、2) 薬剤師がそういった連携に取り組むための時間的・精神的余裕がない——という壁です。

1)については、私自身も2009年頃から取り組んできましたが、薬剤師が服用後も患者さんの状態をフォローし、バイタルサインの知識や技術も活用して患者さんの状態を知った上で、自らの持つ薬学的専門知識を活かして医師にフィードバックするという薬剤師の業務フローを変更し、日常業務に導入していく必要があります。私が自分の薬局でも取り組んでみて思うのは、この新しい業務サイクルに慣れていないだけで、やればできます。特に、薬機法・薬剤師法改正において、服用後のフォローの義務づけや、医師へのフィードバックの努力義務化が検討されていますので、トライしていただきたいと思います。

2)については、現在の薬局業務を洗い直し、業務フローを整理した上で、この10年ほどの間に急速に進歩した機械化やICT化をうまく活用して、「薬学的専門性は極めて低いか、無いけれども、業務的重要性は高い」という業務を増やし、そこを薬剤師でないスタッフに担ってもらう仕組みを作ることが必要です。一見するとテクニシャンのようなこの仕組みは、グレーのように言われてきましたが、2019年4月2日の調剤業務に関する課長通知において、はっきりしましたので、この通知をもとに手順書と研修体制を整備し、積極的に取り組んでいただければと思います。

薬機法・薬剤師法改正、調剤業務に関する課長通知という、この15年で最も大きな変化を踏まえて、薬薬連携はもっと進みやすくなるのではないかと思います。現場の皆さんの決断が望まれます。

地域医療連携ネットワークの 一員としての 薬剤師の取り組み

有限会社丸山薬局
代表取締役(プライマリ・ケア認定薬剤師)

大石 和美



第2回 東近江医療圏の多職種連携支える「三方よし研究会」

「三方よし」の精神で目指すのは 共助で支え、互助の心を育む「まちづくり」

今回は、私の大切な仲間が集う、“地域まるごとケア”をご紹介します。

滋賀県東近江医療圏は、東近江市、近江八幡市、日野町、竜王町の2市2町からなり、人口が約23万人の県東部に位置する地域です。当圏域では「患者よし、機関よし、地域よし」を合言葉に、私たち医療・介護・福祉にかかわる専門職が協働して、地域を包括的・継続的に支援してきました。この協働の会の発足当初は win-win の関係が唱えられていましたが、医療に勝った負けたはそぐわないということで、当地発祥近江商人の家訓である「売り手よし、買い手よし、世間よし」の三方よしの精神にならい、「三方よし研究会」と名づけられました。以来12年間、毎月1回、圏域内の医療・介護施設や行政の関係者が一堂に会し、顔の見える関係の構築を続けています。

はじめは東近江保健所で開催されていた「三方よし研究会」ですが、持ち回りで圏域内の各施設を会場とし、さらに当番施設の関係した事例を報告するようになりました。そこでは成功した連携事例、あるいは連携に難渋した事例等を、関係したすべての施設・職種が、ひとつの流れの中で報告します。この事例報告が「三方よし研究会」のエネルギーとなり、一方では各施設と発表者のモチベーションを向上させ、よりよい効果をもたらしています。そしてそれぞれの問題点を克服する前向きな熱い議論がなされる中で、事例それぞれが違う事情を持っていることを再認識させられます。すなわち、患者を取り巻く環境はひとりひとり違うことを痛切に感じ、その人格の大切さを事例報告を通して会員一同が身を持って実感することとなりました。そうして回を重ねていくと、社会が抱える諸問題、すなわち介護やリハビリ施設の収容力、本人の自覚、家族の理解、また社会そのものの理解等に、いかにわれわれが関わることができるかが大切であるとの考えに至りました。したがって、患者がいかに地域社会の中でその人格を認められつつ、快適に社会復帰できるかを、「三方よし研究会」は大きな課題としてとらえるようになってきました。

しかし、これらの解決は「三方よし研究会」単独でできるものではありません。保健所や市役所、さらには県や国とも協働して行うべき事業と考えました。

そうして、われわれの目指すところが少しずつ見えてきたように思います。それは「まちづくり」の発想です。年をとっても、認知症になっても、病気やがんになっても安心して暮らせるまちづくり、また在宅看取りができるまちづくり、そしてそれらを共助として支える医療・行政の存在、最後にそこに顔の見える関係でお互いを助け合うやさしい互助の心を育むことが市民のコンセンサスとなったまちづくり——それらこそが「三方よし」の目指すところと発展的に変化してきたのです。「まちづくり」は地域包括ケアの精神そのものではないかとの結論にいたりしました。

2016年2月16日、「三方よし研究会」は、非営利活動法人として認証されました。発足当初に掲げた「患者よし、機関よし、地域よし」の精神を忘れず、また行政と協力しながらも交付金頼みではなく、自立した運営を志した第二のステージへと進化を続けています。

「三方よし研究会」実行委員会では、会の運営や準備に関わるさまざまな計画を立てています。そのひとつ『三方よし通信』は、メーリングリストによって配信される会報です。前回の研究会の内容や問題点が的確にまとめてあり、参加できなかった会員も概要を把握できるよう工夫されています。また、次の開催案内を当番施設・団体が受け持つことにより、会員は次回への心づもりもできるので、「非常に重宝している」との感想も頂いています。この『三方よし通信』とともに、会員皆がいつでもどこでも繋がる『三方よしメーリングリスト』を、さらに充実させていきたいと考えています。

現在、この二次医療圏域内での繋がりを各生活圏域へと凝縮し、それぞれの地域に寄り添った形でのネットワーク（「子三方よし」と呼ばれています）が形成されはじめています。私どもの生活圏域で活動する「チーム永源寺」も、「子三方よし」のひとつです。本体の「三方よし研究会」は今後、それぞれの地域特性を生かして形成されたネットワークを、二次医療圏域内全体で共有する場として発展させていきたいと考えています。

.....
おおいし・かずみ 1985年京都薬科大学卒業、同大学薬学部薬化学教室入職。1991年日野記念病院薬剤科を経て、1994年丸山薬局入職。2005年より有限会社丸山薬局代表取締役に就任。現在に至る。プライマリ・ケア認定薬剤師。滋賀県多職種協働による在宅チーム医療を担う人材育成リーダー。滋賀県医療福祉・在宅看取りの地域創造会議メンバー。東近江地域医療連携ネットワーク「NPO 三方よし研究会」副理事長。全国薬剤師・在宅療養支援連絡会近畿ブロック副ブロック長。

今月のおすすめ「食事療法レシピ」



蒸し鶏の薬味ソース

このような傾向の方におすすめ

●糖尿病 ●高血圧 ●高尿酸血症・痛風

蒸し鶏ときゅうりやにんじんなどの野菜を彩りよく盛り、香味野菜をきかせたタレをかけます。

◎管理栄養士からのレシピポイント

長ねぎやしょうが、にんにくの香りとトウバンジャンの辛味をきかせ、ソースを減塩します。野菜には、酸性に傾いた尿をアルカリ化する働きがあります。

材料（2人分）

鶏むね肉（皮なし） 160g
塩、こしょう、酒 各少々
長ねぎの青い部分、
しょうがの薄切り 適量
大豆もやし 100g
キャベツ 100g
きゅうり 1本
にんじん 30g

長ねぎ（みじん切り） 30g
しょうが、にんにく
（みじん切り） 各1/2かけ
酢 大2
しょうゆ 小2
砂糖 小1
ごま油 小1
トウバンジャン 少々

作り方

①鶏肉に隠し包丁を入れ、塩、こしょう、酒をふる。
②鍋に長ねぎの青い部分としょうがの薄切り、①を入れ、ひたひたの水を加える。落し蓋をして蒸し煮にする。
③大豆もやしはひげ根を取り、キャベツは食べやすい大きさに切って耐熱皿にのせる。ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
④きゅうりとにんじんはせん切りにして、冷ました③とともに皿に盛る。
⑤粗熱を取って食べやすい大きさに裂いた鶏肉のをせ、混ぜ合わせたAをかける。

■塩分（1人前） 1.6g
■カロリー（1人前） 180kcal

■調理時間：20分
■分類：主菜
■難易度：簡単
■ジャンル：中



©Nippon Chemiphar Co., Ltd.

そのほかのレシピもご紹介しています。詳しくは日本ケミファホームページへ。 <http://www.chemiphar.co.jp/>

薬価基準収載

アルツハイマー型、レビー小体型認知症治療剤 劇薬、処方箋医薬品^(注)



ドネペジル塩酸塩錠 3mg・5mg・10mg「ケミファ」

日本薬局方 ドネペジル塩酸塩錠

ドネペジル塩酸塩 OD錠 3mg・5mg・10mg「ケミファ」

ドネペジル塩酸塩口腔内崩壊錠



ドネペジル塩酸塩OD錠3mg「ケミファ」



ドネペジル塩酸塩OD錠5mg「ケミファ」



ドネペジル塩酸塩OD錠10mg「ケミファ」

注)注意-医師等の処方箋により使用すること

●効能又は効果、用法及び用量、禁忌を含む使用上の注意等につきましては添付文書をご参照ください。



製造販売元（資料請求先）

日本ケミファ株式会社

東京都千代田区岩本町2丁目2-3

2019-3

おくすりに関する資料及び製品に関するお問い合わせ先

日本ケミファ株式会社 くすり相談室（安全管理部）

受付時間 8:45～17:30 土日・祝祭日を除く

TEL 03-3863-1225 フリーダイヤル 0120-47-9321

PHARMACY DIGEST [2019年6・7月号]

発行日 ■ 2019年6月1日

発行 ■ 日本ケミファ株式会社

〒101-0032 東京都千代田区岩本町2丁目2番3号

TEL: 03-3863-1211（大代表）URL: <http://www.chemiphar.co.jp>

製 作 ■ 株式会社ドラッグマガジン / 印 刷 ■ 広研印刷株式会社