

# 2020年9月、長野県の調剤薬局16店舗にて、 栄養相談を実施しました！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまとお薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

2020年9月、長野県の調剤薬局16店舗にて、当社管理栄養士指導のもと、栄養相談を実施しました。

今回、9月11日（金）にアイン伊那中央薬局（長野県伊那市）で実施した栄養相談の一例をご紹介します。

便秘についてのご相談でした。昨年春に大腸ポリープから小さいがんが見つかり、手術後は大丈夫でしたが、最近では便秘のことで悩みを抱えており、食欲がかなり減ったとのこと。食事の聞き取りをしたところ、1日3食はきちんと食べられていましたが、食物繊維の摂取量が患者さまの認識と1日の推奨量とでは差があったため、摂取量や摂る食物繊維の種類を見直した方が良いとアドバイスしました。

また、昨年大腸がんの経験による不安で、夜眠れなくなることがよくあり、摂食量が減り筋肉・体重減少にもつながってしまいます。もし困ったり悩んだりすることがあれば、すぐに薬剤師または栄養士に相談してくださいとお伝えしました。患者さまからは「もしかしたら自分を追い込みすぎていたのかもしれない。今日聞いた話を実践してみて、それでもだめだったらまた相談させてください」と言っていただけました。

このような栄養相談を通じて、自身の健康について考えていただくきっかけになれば、うれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。

# 店舗概要①

## すみさか土屋薬局

所在地 : 長野県須坂市墨坂1-4-2  
営業時間 : 月～金 9:00～18:00  
                  土 9:00～14:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 026-248-0671  
開催日 : 9月1日 (火)

## 茅野土屋薬局

所在地 : 長野県茅野市玉川4274-1  
営業時間 : 月～金 9:00～18:00  
定休日 : 土・日・祝日  
電話番号 : 0266-71-2122  
開催日 : 9月2日 (水)

## アイン篠ノ井薬局

所在地 : 長野県長野市篠ノ井会653-3  
営業時間 : 月～金 9:00～18:00  
                  第1、4土 9:00～15:00  
定休日 : 第2、3、5土・日・祝日  
電話番号 : 026-290-7080  
開催日 : 9月11日 (金)

## 西鶴賀土屋薬局

所在地 : 長野県長野市大字鶴賀西鶴賀町1473-1  
営業時間 : 月・火・木・金 9:00～18:00  
                  土 9:00～14:00  
定休日 : 水・日・祝日  
電話番号 : 026-217-1280  
開催日 : 9月14日 (月)

## 田町土屋薬局

所在地 : 長野県飯山市大字飯山字田町2938-4  
営業時間 : 月～金 8:00～17:30  
                  土 8:00～13:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0269-81-1338  
開催日 : 9月16日 (水)

## 高梨土屋薬局

所在地 : 長野県須坂市高梨261  
営業時間 : 月～金 9:00～18:00  
                  土 9:00～14:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 026-215-2302  
開催日 : 9月1日 (火)

## 飯山土屋薬局

所在地 : 長野県飯山市飯山新町裏186-1  
営業時間 : 月～金 8:30～18:00  
                  土 9:00～13:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0269-81-2810  
開催日 : 9月7日 (月)

## アイン伊那中央薬局

所在地 : 長野県伊那市中央4958-1  
営業時間 : 月・火・木・金 9:00～18:30  
                  水 9:00～17:00 土 9:00～13:30  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0265-74-7333  
開催日 : 9月11日 (金)

## 西町土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市西町5138-20  
営業時間 : 月～水・金・土 8:30～18:30  
                  木 8:30～16:30  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0265-98-8030  
開催日 : 9月14日 (月)

## 三輪土屋薬局

所在地 : 長野県長野市三輪5丁目43-18  
営業時間 : 月～金 9:00～18:30  
                  土 9:00～14:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 026-219-1910  
開催日 : 9月18日 (金)

## 店舗概要②

### みのわ土屋薬局

所在地 : 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪8612-1  
営業時間 : 月～水・金 8:30～18:30  
木 8:30～16:30 土 8:30～14:30  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0265-98-4080  
開催日 : 9月18日(金)

### 信越土屋薬局

所在地 : 長野県上水内郡信濃町大字柏原382-3  
営業時間 : 月～金 8:30～18:00  
定休日 : 土・日・祝日  
電話番号 : 026-254-8370  
開催日 : 9月28日(月)

### 豊田土屋薬局

所在地 : 長野県諏訪市大字豊田2437-2  
営業時間 : 月～水・金 9:00～18:30  
木 9:00～18:00 土 9:00～15:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0266-75-5840  
開催日 : 9月28日(月)

### みすず土屋薬局

所在地 : 長野県伊那市前原8379-7  
営業時間 : 月・火・木・金 8:00～18:30  
水 8:00～18:00 土 8:00～12:30  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 0265-77-0102  
開催日 : 9月18日(金)

### 高田土屋薬局

所在地 : 長野県長野市高田547-10  
営業時間 : 月～水・金 8:30～18:30  
木 8:30～17:30 土 8:30～14:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 026-225-9180  
開催日 : 9月28日(月)

### 今井土屋薬局

所在地 : 長野県長野市川中島町今井384  
営業時間 : 月～金 8:30～18:00  
土 8:30～14:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 026-286-2529  
開催日 : 9月29日(火)