



健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

薬を正しく使いましょう

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。しかし、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。薬を飲む前に、薬の正しい使い方を知っておきましょう。

①薬の説明書をよく読みましょう。

薬には必ず説明書がついています。説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、使用上の注意や副作用に関することが書かれています。必ずよく読んでから使用する習慣を身につけましょう。また、説明書は保存し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。

②薬の飲み方に関する3つの注意点

ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないとい効果が無かったり、副作用が生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

意外に知らない? 食前・食間・食後・就寝前・頓服の違い

- 食前: 胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の1時間~30分前)
- 食間: 食事と食事の間(食事の2時間後が目安) ※食事中に飲むことはありません!
- 食後: 胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後30分以内)
- 就寝前: 就寝する30分くらい前
- 頓服: 発作時や症状のひどいとき



ポイント2 薬の飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると病気が再発したり完治しないことがあるので、自分で判断せず、医師や薬剤師などの専門家に相談をしましょう。

ポイント3 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えましょう。

一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ

- ワルファリン(血を固まりにくくする薬)と納豆、クロレラ食品
- 眠気防止薬とコーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)とグレープフルーツジュースなど

＼正しく使ってね!／



問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第17回】

「できる」の手話表現



湾曲させた右手の指先を左胸に当ててから



右胸にあてます。この表現には「大丈夫」という意味もあります。



動画はこちらから

協力: ちちぶ広域聴覚障害者協会
担当: 健康福祉課 ☎66・3111

更生相談

身体障害者の更生援護に必要な専門的な知識・技術についての相談及び指導を実施しています。補装具の処方及び適合判定、施設入所の判定、その他医療相談を無料で受けることができます。

(手足・体の障害の相談)

・8月24日(火) 秩父福祉事務所
予約制ですので、早めに健康福祉課へご連絡ください。

問合せ 健康福祉課
☎66・3111
内線134