

今月は“知ってみよう”と“やってみよう” 「お薬の飲み方」

お薬には、医師が処方する処方薬と市販薬がありますが、どちらも飲み方を間違えると、効果が十分に発揮されない、副作用が出るなど、健康に悪い影響が出てしまう可能性があります。

お薬の効果が十分に発揮され、安全に使用できるよう、正しい飲み方のポイントを身に付けましょう！

1日の服用回数（用法）と1回の服用量（用量）を守ろう！

お薬は人それぞれに合った量や回数が決められています。それを守らないと、副作用が起きたり、効き目がしっかりと現れなかったりすることがあります。

また、効果が感じられないからといって、勝手に1度に2回分飲んではいけません。

コップ1杯の水（200ml程度）

またはぬるま湯で飲もう！

ジュースやコーヒー、牛乳、アルコールなどでお薬を飲むと、効き目に影響を与えてしまうことがあります。

お薬がしっかりと効くように、また、お薬が食道などにくっついいたりしないように多めの水で服用しましょう。

正しいタイミングで飲もう！

お薬には、飲むタイミングが決められています。間違えないように飲みましょう。

食前・・・食事をする30分ほど前

食「直前」・・・食事のすぐ前

食「直後」・・・食事の後すぐ

食後・・・食事が終わった後30分以内

食間※・・・食事と食事の間（前の食事から約2時間後）



※食事の最中に服用することではありません！

お薬手帳を1つ持ち歩こう！

お薬手帳を見れば、薬の使用歴や飲み合わせ、病歴・副作用、アレルギーの有無を確認することができます。

健康手帳のように、自分の健康に関することや伝えたいことを記載しておきましょう。

かかりつけ薬局を1つ決めよう！

お薬や健康のことを気軽に相談できるいきつけの薬局を決めましょう。薬局を1つにすることで、複数の医療機関からお薬が出ているときでも、同じ薬が処方されていることに気づいてもらえたり、飲み合わせを確認してもらったりすることができます。

☆薬局を賢く活用してみましょう☆

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

オレンジカフェ・認知症の方の介護をしている介護者交流会

オレンジカフェ

認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に集える場所です。介護などに関する相談もお受けします。

しもつけ茶屋

■日時 5月11日(水)・19日(木)

午前10時～正午

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター

より処グリム

■日時 5月20日(金)

午前10時～正午

■場所 グリムの館

おひさま

■日時 5月25日(水)

午後1時～3時

■場所

サン薬局(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時 6月3日(金)

午前10時～正午

■場所 高齢者生きがい作業所

ゆうがお（ゆうゆう館）

共通事項

■持ち物

飲み物



認知症の方の介護をしている 介護者交流会

認知症の方を介護しているご家族の、交流と情報交換の場です。同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時 5月27日(金)

午前10時～正午

■場所 申込時にお知らせ

■対象者 認知症の方を現在介護している方、または介護した経験がある方

■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904