



高齢者あんしんセンターたより



平成28年1月号

高齢者あんしんセンターは、高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。相談は、電話や来所による窓口での受付ばかりでなく、お宅へ訪問し、相談を受け付けします。お気軽にご相談ください！

<110番通報の適切な利用について>

110番通報は年間約935万件。1/4は、緊急性がないものでした。緊急性のないご相談やお問い合わせは、#9110番(警察相談専用電話)へ 事件・事故などの場合は、ためらわずに110番へ

#9110番は
ご存知ですか？

緊急は 110番
相談は #9110番

高齢者あんしんセンター ぷるさと

- 住所 綿貫町1369
- 電話番号 347-3700
- 担当職員 井上・鈴木・田口・矢野・植原





正しい薬のつきあい方

正しい服用

薬が持つ効果を安全に、そして最大限に引き出すのに一番大切なことは、用法用量を守る正しい服用です。



日本調剤ホームページより



知ってるようで知られていない「5つのポイント」をまず確認してみましょう。

正しい **タイミング**

食前、食後、食間、頓服(とんぷく)など決められた時間を守りましょう。

正しい **量**

自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう。

正しい **方法**

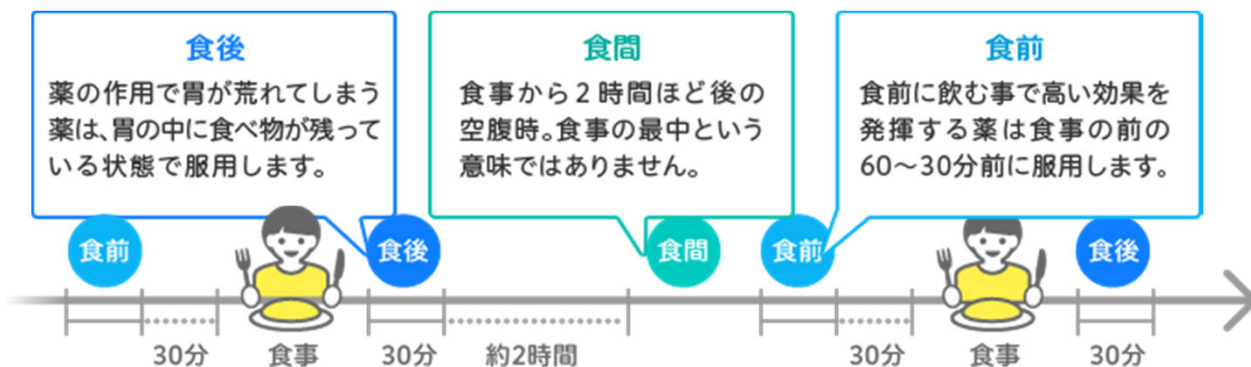
飲み薬はコップ1杯のお水で飲むのが原則。必ず薬に合った正しい飲み方が大切です。

正しい **期間**

治ってきたから大丈夫と自己判断で服用を中止するのはやめましょう。指示があった期間は服用を続けるのが基本です。

正しい **飲み合わせ**

一緒に飲んではいけない薬、食べ合わせがよくない食品があります。



○水なしで飲むと…

薬がのどや食道に引っかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意が必要。

○水の量が少ないと…

薬の吸収が低下したり、遅くなったりして、薬の効き目が悪くなる場合があります。

●水以外で飲んでいいの？

アルコール類やお茶、ジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果が変わることや副作用をおこす場合があります。

●寝込んでいる時の飲み方は？

寝ながら薬を飲むのは、のどに引っかかりやすいので避けましょう。寝たきりの患者さまに薬を飲ませてあげるときは、身体を起こしてあげましょう。