

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

3月巡回日程表

●毎月1回は保険証の提出を●

会場	日時	診療受付時間
鷺崎	14日(月)	午後2:00~3:00
見立	2日(水) 23日(水)	午後2:00~2:30
虫崎		午後3:00~3:30
北鷯島	17日(木)	午後2:15~2:45
真更川		午後3:00~3:30
江積	7日(月) 28日(月)	午後2:30~3:00
北小浦	16日(水)	午後2:00~2:30
黒姫		午後3:00~3:30
願	10日(木)	午後2:10~2:40
藻浦		午後3:10~3:40



『私の健康日記』を
活用しよう!

両津病院では、昨年、皆様の健康づくりの一環として健康管理ファイル『私の健康日記』を企画しました。巡回診療時に紹介し、多くの方からご利用いただいています。その活用についてお知らせします。今回は薬について紹介します。ご自分が飲まれている薬については、名前・用量・説明書など、各病院のものを1つにまとめておくことが大切です。

薬の正しい飲み方

佐渡市立両津病院 薬剤部

1 用法・用量を守ってください。

1日に飲む回数や時間や数量を守らないと、十分な効果が得られません。

- 食後…食事の後30分ぐらいまでの間
- 食前…食事の30分ぐらい前
- 食直後…食事のすぐ後
- 食直前…食事のすぐ前
- 食間…食後の2時間ぐらい後



2 薬は、コップ半分から1杯の水(あるいは湯ざまし)で飲んでください。

水なしで飲むと、胃や食道を荒らすことがあります。特にカプセルはのどにひっかかりやすいので注意しましょう。

3 特別な指示がない限り、錠剤を砕いたり、カプセルをはずしたりして飲まないでください。薬によっては、効果の持続時間が短くなる場合があります。

4 自分の判断で薬をやめないでください。

症状がよくなっても、まだ病気が治りきっていない場合があります。



5 薬を飲み忘れたときの対応

- 1日3~4回飲むことになっている薬は、気がついた時すぐ飲んで次の服用までは3時間程度間を空けてください。
- 1日2回飲むことになっている薬は、気がついた時すぐ飲んで次の服用までは6時間程度間を空けてください。
- 1日1回飲むことになっている薬は、気がついた時すぐ飲んで次の服用までは8時間程度間を空けてください。朝飲む薬を飲み忘れたことに夜気づいたときは、夜は飲まないで一回抜き、翌朝飲んでください。
- 1日1回寝る前に飲むことになっている便秘薬や睡眠薬は、その日の分は抜いて、次の日から飲んでください。



いずれの場合も、絶対に2回分を一度に飲まないでください。

6 薬は、特に指示がない限り、室温(1~30℃)で、日光や多湿をさけ保管してください。

薬は、光や熱、湿度などで成分が変化してしまうことがあります。成分が変化した薬は、効果がなくなったり、害になることもありますので注意が必要です。冷蔵庫に保管しなければならない薬は、冷風の噴出し口付近に保管すると凍結するおそれがありますので、冷風の噴出し口付近以外の場所に保管し、絶対に凍結させないようにしてください。

