

正しいお薬の飲み方

No.14 さっちょこ作



あるあるメモ

*「食前」とは、食事の20～30分前のことです。食べ物の影響を受けたくない薬や、食べたあとの吐き気を事前に抑える薬などが当てはまります。

*「食後」とは、食事が終わって20～30分後までのことです。食べ物と一緒にの方が吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは食後に飲みます。

*「食間」とは、食事と食事の間という意味です。食事を終えて約2時間後が目安です。要注意ですね!

あるある情報

お薬を飲むタイミングって、意外とわかっていないと思うんですね。例えば、漢方薬は「食前」に飲み場が多いですし、「食間」に飲むお薬もあります。お薬はいつも「食後」と思いがちですが、そういうわけではないんですね。お薬を処方された時には、薬剤師さんにきちんと確認して、効果を最大限に生かせる飲み方をしたいものですね。

こころの駅舎 がん患者 “あるある”かわら版

豪雨災害から1年...



被災地での事例



昨年7月、私たちは今まで経験したことのない、大きな災害を受けました。未だに雨が降ると不安な思いをされている方も少なくないでしょう。この体験を機に、早めに避難することの重要性や、災害時の医療体制についてなど、私たちは多くのことを学びました。今回はその中から、「お薬手帳」を携帯することの「5つの利点」について、再確認しておきましょう。


- 1) 薬の使用歴がわかる
(診療・調剤等の医療を円滑に受けられます。)
 - 2) 医師の処方箋同様に取り扱いえる
(大災害時には医師の処方箋と同様のものとして取り扱ってもらえることがあります。)
 - 3) 治療中の病気が推測できる
(特定の疾患に使えない薬を回避できます。)
 - 4) 必要な情報が伝わる
(意識が無い場合、本人に代わり救急隊員や医師に必要な情報が伝わります。)
 - 5) 副作用のリスクが軽減できる
(薬の重複、飲み合わせを防ぐことができます。)
- 2018年 東広島薬剤師会作成「お薬手帳」ちらしより引用

暑かった今年の夏も、あと少し。鈴虫の声を聴きながら過ごす夜「夏も終わりね」と感じているのは、私だけではないはず。夏の疲れが出ている人は、少しゆっくりしてださいね。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、色々楽しい秋はもうすぐそこまで来ているわよ。

まなおはちゅんの独り言



“4コマ漫画”に込めた思い

 4コマ漫画には「こころの
駅舎」に参加されているがん
患者さん・ご家族を中心に、
患者さんを支える医療スタッ
フなどが登場しています。
ユーモラスに描かれるがん患
者さんの日常(療養)生活
のひとコマが「こんなこと“ある
ある”」「こんなことがあるん
だ・・・」と、がんに対する理解
を深めるきっかけになればと
願っています。



*漫画を描いてくださっている さっちよこ
さんは、がん患者さんのご家族です。

■ 毎月第4木曜日

■ 開催形態

イベント型(4月、8月、12月)

[時間] 14:00～15:30

定期型(上記以外の月)

[時間] 14:00～18:00

■ 東広島芸術文化ホール くらら

東広島市西条栄町7番19号



*「がん患者“あるある”かわら版」小冊子に
ついてのお問い合わせは、
(一社)東広島地区地域連携室あざれあ
にお願いいたします。



第14号(令和元年8月22日)



〈事務局・発行協力〉
一般社団法人 東広島地区医師会
地域連携室あざれあ
電話：082-493-7360
FAX：082-493-7361

