



薬のやくそく ～きちんと飲めていますか？～

薬が正しく効果を現すためには決められた量、回数、時間を守らなければなりません。皆さんは薬をきちんと飲めていますか？

<薬を飲むタイミングは？>

- 食 前…食事の 30 分前
- 食直前…食事のすぐ前
- 食 後…食事の後 30 分以内
- 食 間…食事と食事の間、食後 2 時間後
- 就寝前…寝る直前から 30 分前まで
- 頓 用…症状がある時に飲む



その他にも、「何時間ごと」「週に何回」などと決められた薬もあります。新しい薬が増えているため、飲み方の種類も多くなってきています。薬を受け取る時に、薬剤師に確認しましょう。

<薬はどうやって飲む？>

薬は十分な量の水やぬるま湯で飲むようにしましょう。また、牛乳やグレープフルーツジュースなど、飲み合わせが良くない薬があるものや、アルコールと一緒に飲むことは避けましょう。

<薬を噛み砕いて飲んでも大丈夫…？>

薬の表面をコーティングしたり、効果が長く続くよう調整しているものがあります。自身の判断で錠剤を噛んだりつぶしたり、カプセルを外したりしないようにしましょう。飲みにくいときは、医師・薬剤師に相談しましょう。

<お子さんの薬の誤飲を防ぐために>

「はいはい」や「つたい歩き」をするようになると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。生後 6 か月～2 歳ごろは最も誤飲に注意が必要です。薬はお子さんの手の届かないところに置きましょう。また、薬以外のものと区別し、高温多湿を避けた直射日光の当たらないところに保管しましょう。

<参考>

田中良子著、『薬効別服薬指導マニュアル第 9 版』, (株)じょう

問市立甲府病院…☎055(244)1111



毎年5月31日～6月6日は禁煙週間です

できるだけ無理なくチャレンジしてみませんか？

5月31日は「世界禁煙デー」

問地域保健課…☎055(237)2505

たばこの害や禁煙の健康への影響については、すでに広く知られていますが、昨年、市が実施した市民アンケートでは、喫煙者の割合が前回調査(令和元年度)より増加していました。しかし、**喫煙者の6割以上が禁煙したいと考えています。**



禁煙の成功には準備が大切

- ①なるべくストレスがかからない時期を選び禁煙開始日を決める
- ②禁煙したい気持ちを高めるために禁煙する理由を確認する
- ③どんな時に吸いたくなるかなど自分の喫煙行動や習慣を観察・記録する
- ④吸いたい気持ちのコントロール方法を練習し、喫煙以外のストレス対処法を知る



自分に合った方法で無理なく禁煙

- ①完全に自力で行う方法
- ②薬局などで買える禁煙補助薬を利用する方法(禁煙支援薬局で実施)
- ③医師の指導のもとで禁煙補助薬を利用する方法(禁煙外来で実施)



禁煙について相談できます

保健師が個別に対応し、喫煙行動や習慣、ニコチン依存度を確認し、禁煙方法の提案などを行います。ぜひお問い合わせください。

喫煙はルールを守って～受動喫煙対策配慮義務～

たばこを吸うときは、決められた喫煙場所を利用する、できるだけ周りに人がいない場所を選ぶなど、受動喫煙防止のための配慮をお願いします。

