

<ミニ知識>

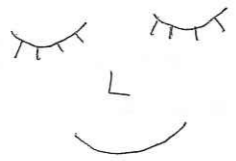
点眼のやり方

正しいやり方してありますか?

- ① 手をよく洗きましょう
- ② 下まぶたを軽く引き 1~2滴点眼します



- ③ しばらくまぶたを閉じるか ④ あぶれた点眼液は 目頭を軽く押さえます
- ④ あぶれた点眼液は 清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります



《ここに注意!!》

- ・ 容器の先がまぶたやまつ毛に当たらないようにしましょう
- ・ 開封したら使用期限を守りましょう。(大体1ヶ月)
- ・ なるべく涼しい場所に保管しましょう。

湿布について

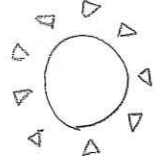
枚数・回数を守っていますか?

- ・ 1日1回なら 10~12時間) 長く貼っているとかぶれやすくなるので
- ・ " 2回 " 6~8時間) 気をつけましょう

- ・ 湿布によるかぶれには2種類の原因があります
- 「接触性皮膚炎」... ◎ 湿布の成分に角化することで起こるので 貼る場所をあらします。

「光線過敏症」... ◎ 少しでも日光(紫外線)を浴びると皮膚が赤くなったり痒いかゆみなども起こします。

- ◎ 湿布を貼っている時は日光に当たらないようにしましょう。はがした後でも症状が出ることもあるので注意しましょう。



- ・ 湿布の袋に書いてある注意書きを見ましょう!

参考文献

薬剤師 結城伸至、和田野歩 講演会資料
インターネットより
神奈川県警友会けいゆう病院資料

編集後記

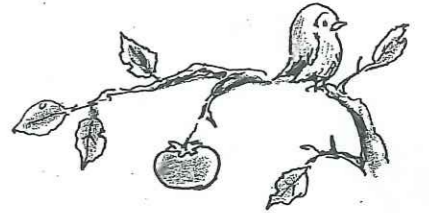
お薬はなるべく使いたくないですね。マイグームは入浴後の保湿に気をつけていることです。痒み知らず!? かたよ (むらに)



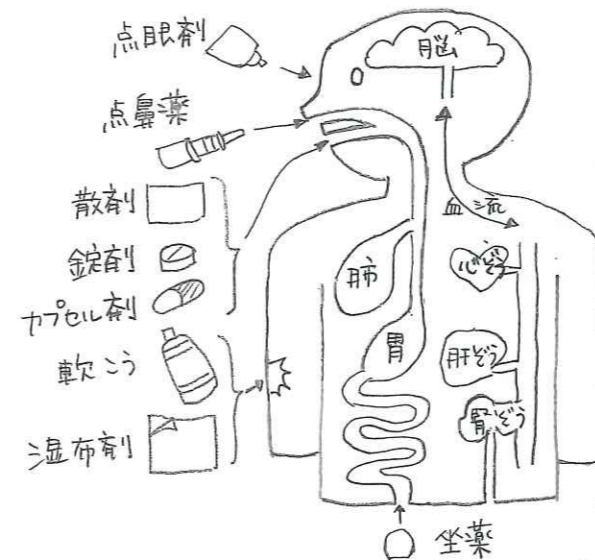
〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
NPO法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者: 伊東 節子

今回のテーマは...

「薬」について



《薬の通り道》



お薬には左の絵のように色々な物があります。お薬には使い方を誤ると体にさまざまな影響が現れます。健康を保つためには薬を正しく使ってください。薬について正しい知識を持つていただくことが大切です。

それはもしかしたら薬の飲み方のせいかもしれません

お薬飲んでいのに最近体調があまりよくないわ どうしたのかしら...



次のページにはお薬の基礎的な知識についてまとめてみました

- ★ 飲み薬にはこんなに飲む時間があります
- ★ お薬は何といつに飲んでいきますか?
- ★ お薬の使用期限は? など色々。改めて薬のこと考えてみましょう!

お薬の基礎知識

★ 飲み薬には、こんなに飲む時間があります!

食後	食後～30分程
食直後	食事のすぐ後又は食事中
食前	食事の30分前
食直前	食事のすぐ前5～10分
食間・空腹時	食後2時間、胃の中に何も無い状態
就寝前	寝る直前
○時間おき	
起床時	起きて直ぐ
服用時	症状がある時

きちんと服用して
いますか?

※ 病気を治すためには薬の他に
食事をしっかりとることも大切です。
食事がとれなかった時は多めの
水かぬるま湯で服用しましょう。

★ お薬は何と何に飲んでいきますか?

《基本は水かぬるま湯です》

- 牛乳 → 吸収が遅くなります
- ジュース → たとえばグレープフルーツは
高血圧の薬の効果を強めます
- コーヒー・紅茶 → カフェインの取りすぎで眠れ
なくなったりします
- アルコール → 副作用を走らせたり、病気を
悪化させます



お薬って大事なのね!
きちんと飲まなきゃね!!

★ お薬の使用期限は?

《3～5年です》

一包化したもの、散剤はもっとも
早く劣化します。
軟こう類は症状が治ったら
処分しましょう。

★ 飲み合わせの悪い食品のある ことを知っていますか?

たとえば、ワーファリンという薬
は、納豆・緑黄色野菜・ワロシ
食品では効果が弱くなります。

※ ワロシは、淡水性単細胞緑藻類の
一種で健康食品として売られています。

★ お薬を飲み忘れた時は?

1日3回 服用の時は 次回服用まで4時間以上 あけましょう!

2回	5 "	※ 絶対に2回分 同時に飲んで はいけません!!
1回	8 "	

★ 健康食品・サプリメントを使っていますか?

◎ 健康食品は
一般に健康によいと
されている食品

◎ サプリメントは
一般に錠剤やカプセル、
顆粒状の健康食品

病気を予防・治療するものでは
ありません!!

◎ 使用する時の注意点


- 医薬品と併用することで、本来の効果を高めたり弱くしたり
します。
- 過剰摂取による過剰症
(たとえば 経口補水液(OS-1など)を飲みすぎると
塩分のとりすぎで高血圧になることもあります)
- 主治医の先生に服用しているサプリメントを伝えておきましょう。

★ こんな症状があったら

- ◎ 咳が出る ◎ 喉が渇く ◎ めまいがする ◎ ぶらつく
- ◎ 認知症の症状が悪化した ◎ 皮膚にかゆみが出て治まらない
- ◎ 最近歩き方がおぼつかない など

⇒ もししたら薬の副作用かも?

- 2018年 高齢者医薬品適正ガイドラインができました。
高齢になると生理機能が低下し、薬の血中濃度が「高くなり」
薬が効きすぎる場合があります。
- 高齢者は複数の病気を抱えることも多く、多剤投与が行な
われていることがあります。気になることがある時は 医師・
薬剤師に相談しましょう。

 デイサロンの花りんでは

お薬情報を頂きながら花りんご利用中の様子の変化などの参考に
させて頂いています。又、ご利用者様、ご家族様と連絡を取り合
いながら進めていきたいと思っています。