

# 地域包括支援センターだより



春も近づき、少しずつ暖かくなってきました。

感染症に注意して、適度な運動や、規則正しい生活を心がけましょう。

## 今月のテーマ【お薬と上手に付き合うために】

お薬は私たちにとって身近な存在ですが、飲み方次第で逆効果にもなります。今回は、服薬ポイントやお薬手帳の活用など、お薬と上手に付き合うために大切なことをご紹介します。



### お薬の服用 Q&A



Q1: 薬によって食前・食後・食間と飲む時間が違うのはなぜですか？

A: 胃の内容物によって薬の吸収が変化する場合があったり、空腹時に飲むと胃に負担がかかる場合があるからです。 飲み方にはそれぞれ意味があります。

Q2: 注意したい薬の飲み合わせ・食べ合わせなどの注意はありますか？

A: 薬と薬、薬と飲み物や食べ物との組み合わせによって、薬の作用が強く出たり、効果が下がってしまったり、副作用が強く出てしまうことがあります。 薬を受け取る際、薬剤師に相談しましょう。

Q3: 薬を飲み忘れた時はどうしたらよいですか？

A: 2回分をまとめて服用することは危険です。 薬剤師に確認しましょう。



Q4: お薬の飲み方で工夫できることはありますか？

A: お薬カレンダーを使って飲み忘れを防ぎましょう。また、コップ1杯の水はたはぬるま湯で口の中を湿らせておき、飲み込むときには、うなずくようにあごを引きましょう。 逆流を防ぐため飲んですぐに横にならないようにしましょう。



## お薬手帳を活用しましょう！



お薬手帳は、飲んでいるお薬の名前や飲み方などを記録する手帳です。病院や薬局で毎回お見せください。お薬の飲み合わせを確認したり、重複を防ぐことができ、急な事故や災害にも、いつも服用しているお薬の内容がわかります。また緊急時の連絡先、担当ケアマネジャー等の連絡先を記載することで、緊急時の対応が行えたり、薬局と担当者の連携が日頃から図れます。

## かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう！



かかりつけ薬剤師や薬局があると、気軽にお薬の相談ができるので安心です！

- 一人の薬剤師が、ひとりの患者さんの服薬状況をまとめて管理し、お薬の重複や飲み合わせ、副作用や効果について継続的に確認します。
- 飲み忘れや飲み残しで困ったとき、お薬を適切に使用するためのアドバイスを受けられるほか、飲み残しのお薬の解消のサポートを行います。

一般社団法人 長野県薬剤師会  
「適正服薬に向けた効果的な保健指導のための研修会」資料引用



## 成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時：令和6年4月23日（火）午後1時30分～4時40分（要予約）

会場：松本市役所本庁舎 北別棟1階 相談室1

【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 福祉担当（電話 34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで



松本市高齢福祉課 福祉担当（34-3237）  
またはお近くの地域包括支援センターまで