



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第6号

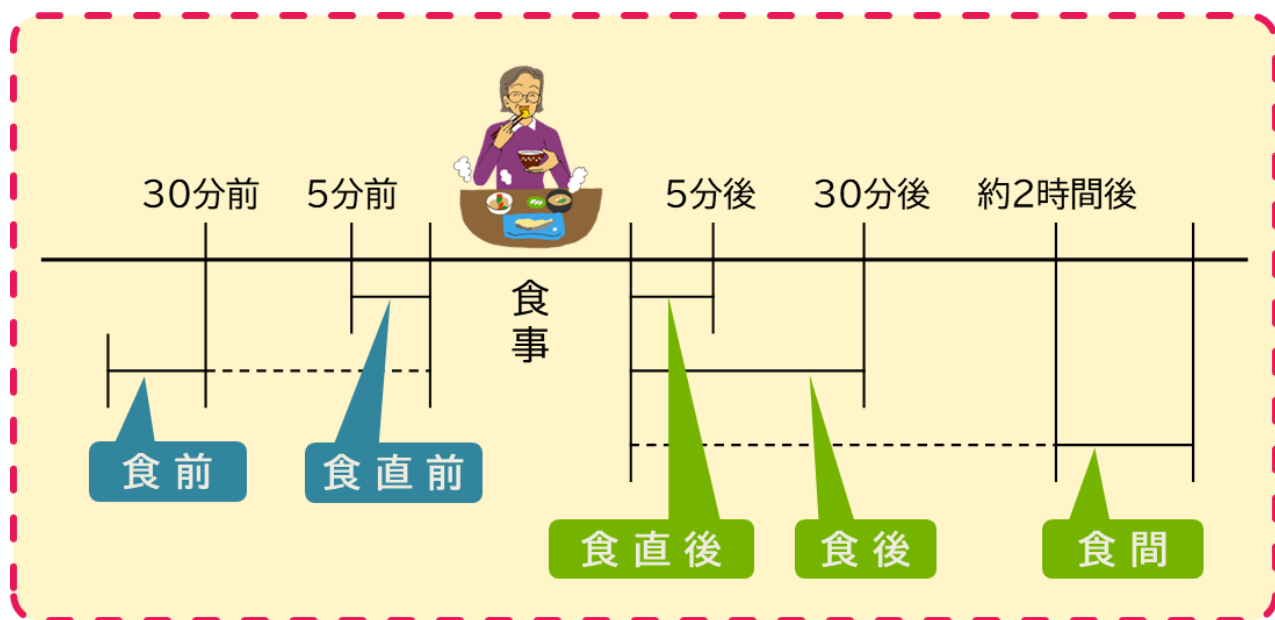
令和3年5月発行

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

知っておきたい薬の服用法

薬剤師 深山義敬

みなさんは、「食直前」や「食直後」という服用法を知っていますか？ 薬の服用法はいろいろありますが、今回は**正しい服用タイミング**のお話と、食事と薬との関係について紹介します。



食前

食事や胃酸の影響を受けたくない薬や、食事で血糖が高くなるのを抑える薬、吐き気を防ぐお薬などに指示されます。食事までの間30分程度空けておきたいので、**食事の30分前までには、服用**して下さい。

食直前

意図的に食事の影響を受けるよう服用してほしいくすりです。**食事を始める直前に服用**することですが、遅くても薬を服用して5分後には食事をしましょう。直前に飲まないたくすりの効き目が発揮されないことがありますので注意しましょう。

食 事

食直後

食事が終わって直ぐに服用、遅くても5分以内に服用してほしい時で、食後の薬も服用している時は、一緒に服用してもいいです。

食事と一緒に服用することによって吸収が良くなるくすりに指示されます。この指示を守らないでくすりを服用すると、くすりの効き目が悪くなる可能性があります。また極端に胃に負担をかけるくすりにもこの指示が出されます。

食後

食事が終わってから、30分後くらいまでの間に服用することです。3回の食事と服薬を関連付けて飲み忘れを防ぐ目的もありますが、中には食後でないと薬の効果が弱くなったり、反対に副作用が強く出たりするのを防ぐ目的もあります。

お薬で困ったら、薬剤師に相談してみましよう

くすり服用には、納豆やグレープフルーツ、コーラ、お茶、牛乳などとの**飲み合わせに注意**する必要があるので、気になる事は調剤を受けている**薬局に相談**ください。



春到来

ウォーキングで健康増進



認定理学療法士（介護予防） 渡邊 耕司

今月の運動の動画が、こちらから見られます



冬期間で体が衰えているかもしれません、、、

<不活動による悪影響>

- 転倒
- 認知症
- 脳卒中
- 心疾患
- 高血圧症
- 糖尿病



【ウォーキングによる健康増進効果】

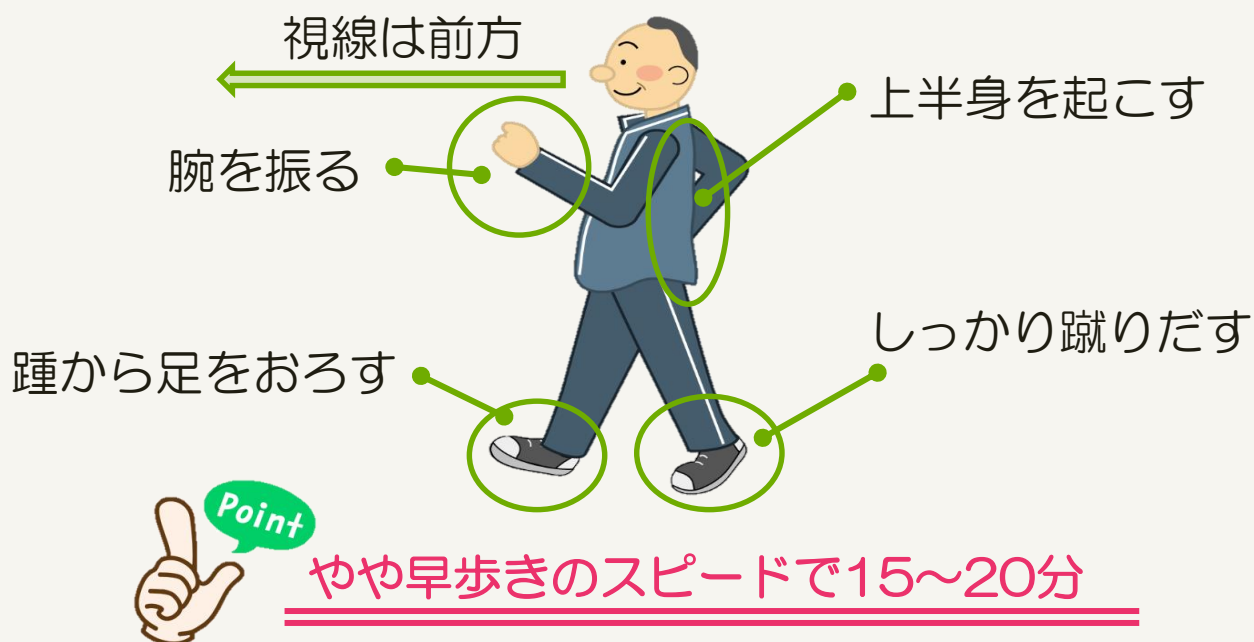
天井効果(効果に差がなくなる)

8000歩	高血圧症、糖尿病、脂質異常症
7000歩	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
5000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中
4000歩	うつ
歩数	予防できる病気・病態

1日 5000歩を
目標にしましょう！



【歩き方のポイント】



《はじめはインターバルトレーニング》

[例] 早歩き(1分間) ⇔ 通常歩き(5分間)

ウォーキングを続ける工夫

- 歩数をカレンダーに記録する。
- 普段から動きやすい服装を選ぶ。
- 玄関には運動靴を出しておく。
- 家族や仲間と一緒に運動する。

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をください