

きちんとお薬飲めてますか？

コミュニティホーム白石
看護師 齊藤久子

500億円！？

- ◎ 用法用量通りに薬を飲んでいる人は、
2～3割とされています。
- ◎ 無駄になっている薬代は年間500億円
にもなるそうです！

飲み薬の正しい飲み方って？

- コップ1杯の水と共に飲みましょう。

もし、**水なし**で飲むと . . .

もし、**水の量が少ない**と . . .

もし、**水以外**で飲むと . . .

寝込んでいる時の飲み方は . . .

食後、食前、食間とは？

- ◎ 食前とは、胃の中に食べ物が入っていない時
一般に食事の1時間～30分前
食事による症状を抑える薬、食後に吸収が悪くなる薬、副作用が出やすくなる薬など
- ◎ 食後とは、胃の中に食べ物が入っているとき
一般には食事の後30分以内
胃に負担をかけやすい薬、食事と一緒に服用した方が良く吸収される薬、食事の影響を受けない薬

- ◎ 食間とは、食事と食事の間
食後2時間後が目安
空腹時の胃粘膜を保護する薬、食物に影響されて薬の吸収が減少して効果が弱くなる薬
※食事の最中というわけではありません。
- ◎ その他に「食直前」「食直後」「起床時」「就寝時」などがあります。
- ◎ 頓服とは、症状が出現した時
38.5℃以上の発熱時、疼痛時など

こんな時どうする？

- ◎ 「食事の時間が不規則です。それでも食後に飲んだ方が良いですか？」
- ◎ 一部の薬を除き、一般的に薬は食前に飲んでも食後に飲んでもあまり効果は変わりありません。食事が不規則な場合は、等間隔の時間を決めて飲むと良いでしょう。
- ◎ ただし、糖尿病の薬など食事をしない場合には飲んではいけない薬もあります。又、食後でないとは十分な効果が出ない薬もあります。必ず医師・薬剤師にご相談ください。

こんな時どうする？

◎ 「飲み忘れを防ぐ方法がありますか？」

①見える所に置く

②薬ケース・薬カレンダーに小分けにして
おく

③家族でお互いに確認や注意をしあう

④一つのパックにしてもらう

※医師に、薬の回数・薬の種類・飲み方についてご相談ください。

こんな時どうする？

- ◎ 「錠剤が一口で飲みにくいから砕いて飲んだらダメか？」
- ◎ 錠剤は砕いて飲んでも効果の変わらない薬とつぶしてはいけない薬があります。
- ◎ つぶしてはいけない薬には、コーティングされている薬です。
- ◎ 詳細は薬剤師にご相談ください。

薬の管理が難しくなった？！

- 薬の飲み忘れが多くなった。
- 薬を飲んだのにまた飲んでしまう。
- 病院に行く日を忘れてしまう。
- 色々なものをなくしてしまう。
- 物の管理に支障が出てくる・・・

※薬には副作用があります。

※生活を整えることで薬を飲まなくてもよくなる場合があります。

来月は・・・こんな時どうする？！

認知症ケア

- ◎ 最近 「外出したがらない」「昼と夜と逆転している」など、
- ◎ 3月は認知症についてお話します。

※そのような人がまわりにおりませんか？
ご相談にのりたと思います。

※レモンカフェに来てみませんか？

是非、お誘いあわせの上 コーヒーを飲みに来てください。

薬を飲みやすくするために実際に施設で行っている事

- ◎ お薬カレンダー
- ◎ お薬ケース
- ◎ 粉薬
- ◎ 服薬ゼリー・オブラート（三角）
- ◎ トロミ剤（トロミ水）
- ◎ 薬杯・お皿
- ◎ 一包化
- ◎ 薬の飲ませ方の工夫（1錠づつ）

最後に . . .

◎インフルエンザ大流行！

- ◎ くしゃみや咳により、ウイルスは2メートルも飛びます。
- ◎ 鼻水をかんだティッシュを通して手にウイルスが付着します。
- ◎ 外出時はマスクを着用しましょう。
- ◎ 手洗いをしっかり行いましょう。