



三宿病院NEWS



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

■ ■ ご自宅でお薬を安全に飲むために ■ ■

薬剤科 野本彬代

お薬の数が多い、飲み方が複雑、飲み間違い飲み忘れ……。このように、お薬を飲むときに困ったことはありませんか？ちょっとした工夫でお薬を飲みやすく、安全に管理することが出来ます。

【お薬カレンダーとは？】

お薬カレンダーをご存知ですか？「曜日ごと」に「朝・昼・夕・寝る前」と、1週間分のお薬を整理して保管できるグッズです。お薬を飲んだかどうかわからなくなる、いつのお薬を飲んだら良いかわからない、このようなことでお困りの場合に分かりやすくお薬を整理できます。“お薬カレンダー”や“週間投薬カレンダー”という名称で売られており通常2,000円前後しますが、最近では同じようなものが100円ショップでも売られています。カレンダーでなくても、チャック付の袋やご自宅にあるケースやかごを代用して保管することもできます。患者さんのご家族や介護の方がお薬を管理するときにも便利です。

【一包化とは？】

一包化とは、飲むタイミングが同じいくつのお薬1回分ずつ1袋にまとめることです。お薬の飲み間違いや紛失を防ぐことが出来ます。また、シートからお薬を取り出す必要がないので、手が不自由な方にも便利です。

ただし、お薬の特性によって一包化に不向きなものもあります（吸湿性、冷所保存などの理由）。また、調剤薬局でお薬を受け取るまでの待ち時間が長くなることもあります。飲んでいるお薬が一包化できるか気になる方や一包化をご希望される方はかかりつけ調剤薬局、または当院薬局窓口の薬剤師にご相談ください。

【お薬の保管場所】

お薬は光や温度・湿度によって変色したり効果が落ちる場合があります。保管するときは直射日光のあたらない涼しい場所で、小さなお子様の手のとどかないところが良いでしょう。

“冷所保存”などの指示がある場合は指示どおり保管してください。

お知らせ

●ノルディックウォーク教室

平成27年 11月14日(土) 14:00～ (第2土曜日)

●ロコモ体操教室

講師 帝京平成大学 ヒューマンケア学部 教授 渡會 公治

日時 平成27年 11月18日(水) 17:30～18:30 (第3水曜日)

場所 クリスタルスポーツクラブ世田谷(三宿病院すぐそば) ※施設利用料540円

※クリスタルスポーツ世田谷ではロコモ体操教室を開催しております(毎週水/木曜日)

