

伊保地区 支え合いづくりニュース 8号 令和7年3月

伊保地区支え合いづくり協議会
会長 加茂 朋之
事務局:高砂市社会福祉協議会 地域福祉課
生活支援コーディネーター
【電話】079-443-3725

伊保地区支え合いづくり協議会

協議会では、**こうなったらいいよね**という思いを話し合い、その実現に向けての取り組みをみんなで話し合っています。

構成員は、**連合自治会・福祉推進委員会・老人クラブ連合会・連合婦人会・民生委員会・薬剤師会**のみなさんです。



地域の困りごとを**知る**
地域にある資源を**調べる**
地域に必要な資源を**生み出す**

伊保地区 地域づくり研修会を開催しました!

協議会では1月19日、「**地域づくり**」の大切さを理解していただくため、研修会(37名参加)を開催しました。

講演①「**つながり・助け合いの地域づくり**について」、講師:motto ひょうご事務局長 栗木 剛 氏

講演②「**お薬**について」、講師:播磨薬剤師会地域医療部 増田 雅俊 氏
に講演いただきました。



演題②「お薬について」(一部抜粋)

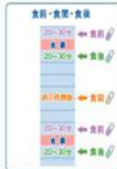
お薬について

播磨薬剤師会



食前・食後・食間などお薬を飲むタイミングは？

- ・起床時：朝起きてすぐ食事の前に(骨粗鬆症薬)
- ・食前：食事の30分前(漢方薬・吐き気止め)
- ・食直前：食事の直前(糖尿病薬)
- ・食後：食事後30分後
- ・食直後：食後すぐ(EPA)
- ・食間：食後2時間後(漢方薬)
- ・寝る前：寝る30分前(睡眠薬・便秘薬)



お薬を飲むときの水の量は？

- ・お薬は、少なくともコップ半分
以上の水で内服しましょう。

少ないと、胃や食道粘膜にくっついてしまったり、胃での溶解・吸収が遅れてしまうことがあります。



飲み忘れたことにすぐ気づいた場合

- ・すぐに気づいた場合は、気づいた時点で飲むようにしましょう。

服用した場合は次に服用するまでの間隔を調整して服用してください。

<間隔の目安>

- 1日3回服用のお薬→4時間以上の間隔
- 1日2回服用のお薬→6時間以上の間隔
- 1日1回服用のお薬→8時間以上の間隔



薬の飲み忘れたことに気づいたのが 次回に飲む時間に近い場合

- ・忘れた回分を飲むことをあきらめて、
・次のタイミングで飲むようにしてください。

ただし、その場合は前回分を飲み忘れたからといって
1度に2回分のお薬を服用してはいけません。
2回分を服用したからといって効果が期待できるわけではなく、副作用の症状がでる可能性が高くなり危険です。

週1回、月1回のお薬を飲み忘れた場合

基本的には、飲み忘れに気づいた翌日に飲みましょう。

ただし、次回服用日が近い場合にはお薬によっても対処が異なる場合もあるため、医師、薬剤師に相談しましょう。

