

# せせらぎ便り

2022年3月 第31号

## 薬を正しく使うための基礎知識

### 薬を飲む時間のきまり

食前

食事の20～30分前で、胃の中に食べ物が入っていない時  
※食直前に飲むものもあります(糖尿病の薬など)

食後

食事の30分後以内で胃の中に食べ物が入っている時

食間

食事の2時間後が目安で、胃の中に食べ物が入っていない時  
※食事と食事の間のことであり食事中ではありません

就寝前

寝る30分位前  
※寝る直前に飲むものもあります(睡眠改善の薬など)

とんぼく  
屯服

症状の出た時、症状のひどい時  
※例:発作時 頭痛時 発熱時など

### 水なしで服用すると?

薬が食道を通過する時に食道の粘膜に張り付いて炎症をおこすことがあります

薬が溶けにくく効き目が遅くなったり、低下することがあります

飲み薬は原則として  
コップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう

水なしで服用できるタイプの錠剤もあります



### 薬が飲みにくい時は

大きな薬を

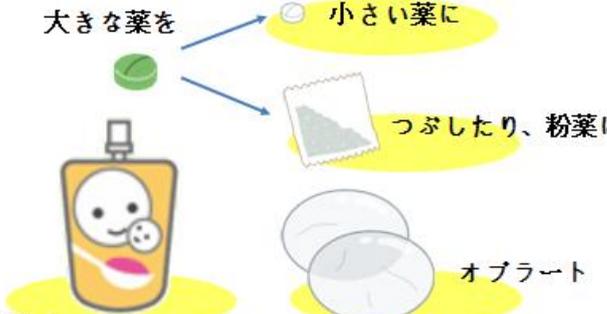
小さい薬に

つぶしたり、粉薬に

服薬ゼリー

オブラート

薬剤師に相談しましょう



### 薬の効果を正しく得るために

- 決められた量や回数をきちんと守りましょう
- 自分の判断で増やしたり、減らしたり、止めたりしないようにしましょう



お薬のことで不安なことや相談したいことがあったら薬剤師さんに気軽に聞いてください。処方箋がなくても薬局で相談できますよ。

すずらん薬局 竹屋町店  
管理薬剤師 三宅惇也



新型コロナ  
ウイルス

# 感染拡大防止

へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。「**マスクの着用**」や「**手洗い**」、「**3密(密接・密集・密閉)回避**」などを徹底してください。



## 正しく使おう **マスク!**



①鼻の形に合わせ  
すき間をふさぐ



②あご下まで伸ばし顔にす  
き間なくフィットさせる

### ポイント **会話時は必ず着用!**

・鼻出しマスク× あごマスク× ・着けたら外側は触らない  
・ひもを持って着脱 ・品質の確かな、できれば不織布を



## こまめにしよう **手洗い・手指消毒!**

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

### ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も  
忘れずに洗いましょう!



## 目指そう **ゼロ密!**

一つの密でも避けましょう!!



**密接** マスクなし× 大声×

**密集** 大人数× 近距離×

**密閉** 換気が悪い× 狭い所×

「元気出せ  
コロナに負けるな  
ふつとばせ!」

よく食べ、  
よく眠り、  
よく笑い、

コロナ等の感染  
症に負けない元  
気な毎日を過ご  
しましょう。



中区支えあい課  
鬼丸保健師

2021年版



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



内閣官房  
新型コロナウイルス  
感染症対策推進室

## 高額被害につながる「なりすまし」詐欺に注意!!



こんな手口は

**詐欺**

〇〇になりすまして **だます!**



オレオレ詐欺  
還付金詐欺  
だけじゃない!

(不動産会社・建設会社を名乗り) 老人ホーム入居権が当選したので、名義を貸して

⇒「名義貸しは犯罪になる」とゆすられるが、**そもそも応募してないものには当たらない!**

**詐欺**

(警察や裁判所を名乗りメールや手紙) 料金未納です。連絡がないと、法的手続きに移行します

⇒返事がある人を待ち構えお金を要求される ⇒ **身に覚えのない請求は、一切無視する!**

**詐欺**

(市の職員を名乗る人より電話) ワクチン接種券を送るので、家族の人数・口座情報を教えて

⇒**公的機関が、電話・メールで個人情報を求めることはない!**

**詐欺**

困ったときは一人で悩まず、消費者ホットライン(局番なし) **188** にご相談ください。

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

## 広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2

☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15

(年末年始・土日祝を除く)

