

薬の副作用チェック

当てはまる症状があれば、**絶対に自己判断で中止せず、必ず医師に相談しましょう。**

- 気持ちの落ち込みがある
- 頭が混乱して興奮したり、ボーっとする
- 食欲がなくなった
- ふらついたり、転んだりする
- 排尿障害がある
- 便秘がある

薬

正しく服用して
いますか？

医師からもらった薬を自己判断で中止したことのある人は、なんと6割以上！病気をきちんと治すために、薬は正しく服用しましょう。

薬が増えると副作用が出やすくなる

高齢になると、薬を分解したり体外に排出する機能が衰え、薬が長く体内に留まって、薬が効きすぎる場合があります。薬の効き方は個人差が大きいのので、薬の服用中は医師と一緒に注意深く経過観察しなければなりません。

高齢者は薬の副作用が起こりやすい

病気の治療や健康維持のため薬を飲む機会が増えると、薬の種類が増えて副作用が起こりやすくなります。高齢者では、処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。

自己判断は危険！必ず医師の診断を

高齢者の半数近くが、医師の指示通りに薬を服用していません。自己判断で勝手に量や種類を変えると、薬がうまく効きません。また、急に服薬をやめたり、量を増やして飲むと、深刻な健康被害が出ることもあります。

いつ飲むの？

薬の飲み方 おさらいガイド

- 食前…食事の約30分前の空腹時
- 食後…食後の約30分位まで
- 食間…食事と食事との間(食後2時間くらい)
- 食直前…食事の直前
- 寝る前…寝る直前または30分～60分前
- 頓服…症状が出たとき(発熱時や頭痛時など)。続けて服用せず、最低4時間くらい間隔をあける。



医師



薬剤師

と、薬の情報を共有しよう!

医療のプロに病状や悩みを知ってもらうことが、薬のお悩み解決の近道です。

おくすり手帳は1冊に

複数の病院や薬局で薬をもらう場合は、必ず1冊のおくすり手帳にもらった薬を書き込んでもらうようにしましょう。病院の薬以外にも、市販薬や栄養補助食品(サプリメントなど)も書き、自分の病気や薬をすべて知ってもらうようにしましょう。

医師や薬剤師とよく話し合う

「薬が多くて心配」「薬が使いにくい。飲みにくい」「副作用がある気がする」など、薬で気になることがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。解決法を一緒に考えてくれます。

医師の指示どおり服用する

医師は、薬をきちんと服用している前提で、次の治療方針を決めます。必ず医師が支持した用法を守って服用しましょう。飲み忘れがあれば、いつ、どの薬を飲み忘れたかを伝え、医師の判断に従います。

医師と経過を観察する

薬はすぐに効くものばかりとは限りません。また、長く使い続けていても、病状や体調が変われば効き方が変わる場合もあります。定期的に受診し、検査や診察を受けた上で医師に判断してもらいましょう。



ふくろうの キーケース

同じふくろうを
作っているはずなの
に、個性が出ます



アレンジで
トトロも！



割りばしに餅をつけて

みんなでおやつ作り
今回は五平餅



並べて焼きます



できあがり!



今月の 手づくり フェルトの コサージュ



靴下の
ぬいぐるみ



鬼が来た!!



豆をぶつけて
退散だ!!

結 だより

節分飾り



玄関に
飾ろうかな?



ランチもおやつも
節分さぶん

きなこ大根もち



煮豆とちらし寿司

フェイスブック
Facebook で公開中!

はいさいに載せきれない!
結のたのしく充実した日常が盛りだくさん
<https://www.facebook.com/yuimarlady>

あつという間に1月も終わり、もう2月も半ばになりました。この調子で今年もあつという間に終わりますナ。昨年暮れから節分まで、何かいろいろ食べ続けていたように思いますねえ。で、ワタシがよく指摘されるのが、「食べ方がおかしいーんですとか。巻き寿司は中の具から先に食べ、最後に輪になった海苔付きのごはんだけ食べます。焼きソバは麺以外を先に全部食べ、その後だけ食べます。アーモンドチョコの場合は、口の中でチョコを全部なめた後、残ったアーモン

所長コラム オオブタ 日記



ドを取り出してしげしげと見つめた後にカリッといただきます。その姿を見た人はたまげて「それは何の儀式ですか?」とかおっしゃいます。メロンパンは外周のサクサク部分を先に全部食べてから中に進みます。この時点で周りがパン屑だらけで大変なことになるってありますナ。わはは。まあそんな調子なので、節分の巻き寿司の丸かぶりはとても複雑な思いがして恵方も何もありません。何とか中の具だけを先に食べる方法はないものでしょうかねえ。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502



デザインラボ ユイネット

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

2月号 2017年2月1日発行 第62号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる