



令和8年6月号

# 中央西地域包括支援センターだより

今月のテーマは

『お薬と上手に付き合うために』



「いつもの薬だから大丈夫」と思っていませんか？

お薬は、使用方法を間違えると、体調を崩してしまうことがあります。正しい使い方をもう一度確認してみましょう。

## ◆薬と食べ物の飲み合わせ

薬の種類と食べ物によっては、薬の効果が強くなりすぎたり、逆に弱くなってしまうことがあります。

【例】 血液さらさらにする薬 × 納豆・青汁  
一部の 血圧を下げる薬 × グレープフルーツ  
抗生剤 × 牛乳 など



## ◆薬の使用期限

食べ物と同じように、薬にも期限があります。

古い薬・いつもらったか分からない薬は飲まないようにし  
かかりつけ薬局に相談しましょう。

## ◆自分で薬を割ったり砕いたりしない

「薬が大きくて飲みにくいから」と自分で割ったり砕いたり  
していませんか？薬を割ったり砕いたりすると、薬の効果が  
強く出てしまったり、副作用が出てしまうことがあります。



薬の形状の変更や、余ってしまった薬の調整などは、薬局で対応できるものがありますので、心配なことはかかりつけ薬局に相談しましょう。

【裏面あり】

こんなことはありませんか？



あれ？薬飲んだっけ…

さっき飲んだお薬を、  
間違えてまた飲んじやった

毎日の健康を守るために大切な『お薬』。  
飲み忘れたり間違えないようにする工夫をご紹介します。

### 生活リズムとセットに

「食事の後」「歯磨きの前」  
など、毎日の習慣とセットで  
お薬を飲みましょう。

### 見えやすい場所に置く

食卓やいつも座る椅子の前  
など、目立つ場所に置きま  
しょう。

### お薬カレンダーやケースを使用

お薬を飲んだかどうか一目で  
チェックできます。

### 薬の一包化

1つの袋にまとめて  
もらうことができます。



お薬について困ったことがあれば、  
かかりつけの医師や薬局に相談しましょう。  
どんなお薬を使用しているのか確認してもらうために、  
お薬手帳を持っていくと便利です。



### <認知症思いやり相談会のお知らせ>

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。  
予約は相談日の2週間前までをお願いします。（先着順）

【日時】令和8年7月30日（木）午後1時30分～午後4時30分

【場所】市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課 相談室1

【予約・問い合わせ先】高齢福祉課福祉担当 ☎ 34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまで

中央西地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 38-3310 FAX 32-3060