



令和8年6月号

南東部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」と思っていないですか？
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ゃった

毎日の健康を守るために大切な『お薬』。
飲み忘れて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

南東部地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 85-7351 FAX 85-7353