

浜りハ通信

30年6月1日
56号発行



浜通り訪問リハビリステーション

みなさん、体調はお変わりなく過ごされていますか？段々とさわやかな風から、ジメジメした梅雨に突入していきます。気候の変化が大きく体調を崩しやすい時期ですが、水分補給をしながら笑顔で過ごしましょう！

お薬、ちゃんと飲めていますか？

正しい量

正しい
タイミング

正しい方法

正しい期間

正しい
飲み合わせ



食前・食間・食後・頓服・就寝前…決められた時間に飲むことが大切です。

※自己判断で量を減らすことや、途中でやめることは避けましょう！

食前



食後

食間

就寝前



食事の30～60分前

食事の後30分以内

食事から2時間ほど
後の空腹時

寝る30分前

～湿布～

1日中貼ったままにいませんか？長く貼れば良いとは限らない！

皮膚のかぶれやかゆみの原因になることも…。種類があるので、医師・薬剤師に確認を！



飲み薬はコップ一杯の水と一緒に！

アルコール類やお茶、ジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で薬の効果が正しく発揮されないことや副作用が起こることがあります。



※飲み忘れ・の見間違いの防止のために・・・

お薬カレンダーやお薬管理ボックスを上手に利用しましょう！

正しく服用されず余ったお薬代
500億円！！

薬は用法・用量を守ってこそ効果が
発揮されます。自分の体のためにも
もう一度、確認してみましょう。



※日本調剤のホームページを参考にしています