

# 幸風苑

## 地域包括支援センター便り



幸風苑地域包括支援センター  
〒212-0021 川崎市幸区都町64-1  
☎044-556-4355

NEWS LETTER

幸風苑の「こうちゃん」



地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた高齢者に関する身近な**公的**な**相談窓口**です。  
地域のみなさんが安心して生活が送れるように、ご相談を伺いご支援させて頂きます。  
**相談無料**、**秘密厳守**です。  
お気軽にご連絡下さい。

こ  
んにちは。幸風苑  
地域包括支援センターです

### お薬で気になることはありませんか？

食前・食後・食間の違いがよくわからない

かかりつけ薬剤師はどんなことをしてくれるの？

良くなったら残った薬は飲まなくてもいいの？

大事なお薬だからこそ正しく知る  
が大切です。 **まずは裏面へ**



#### 先月の新規相談

先々の不安…5件	リハビリ……0件
物忘れ………1件	住まい………1件
介護負担……1件	生活困難……4件
退院………4件	その他………3件

「こんなことを相談しても良いのか？」と心配される方もいます。どんなご相談も伺います。まずは気軽にご連絡下さい。



## ★薬との正しい付き合い方



### 薬を適切に保管する

直射日光や高温多湿を避け、子どもの手が届かない所に保管しましょう。誤飲等を防ぐためにも、薬以外のものと区別し、他の容器に入れ替えないことも大切です。

### 用法・用量を正しく守る

薬は必ず決められた飲み方や量を守って使用しましょう。

**食前:** 食事の1時間～30分前 **食後:** 食事の後30分以内

**食間:** 食事と食事の間のこと。食事の2時間後が目安

勝手に錠剤を割ったり、カプセルを分解しない  
適切な効果が得られなくなってしまいます。



### 他人に薬を譲り渡さない

調剤された本人以外が使うと、アレルギーや有害反応が起きる事もあるので、**自分の薬を他人にあげてはいけません。**

### 薬は医師の指示通り全て使い切る

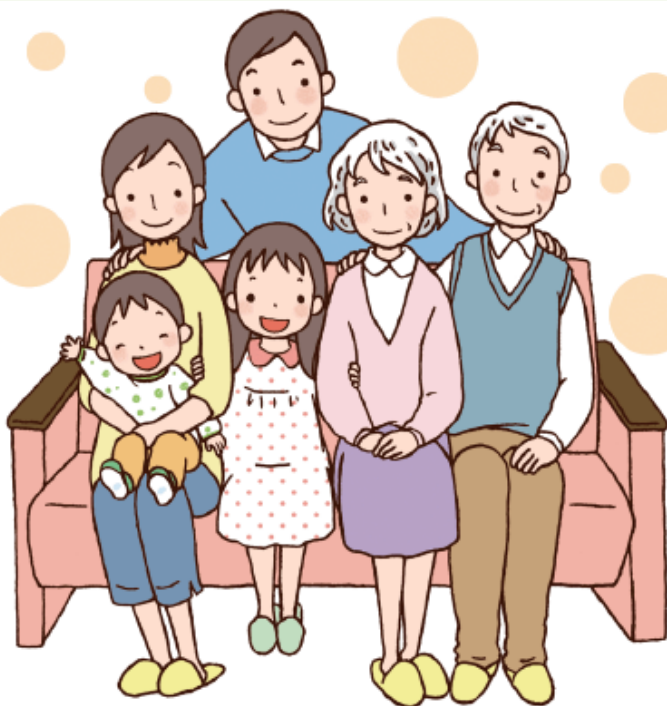
例えば抗生物質(抗菌薬)を自己判断で飲んだり飲まなかったりすると、生き残った病原菌が身体の中で、**現在ある薬で治療できない薬剤耐性菌**に変化する恐れがあります。こうした事態を防ぐためにも、薬はきちんと飲み切りましょう。

### 薬が減っても不安にならない

症状が改善した場合などに、医師が薬を減らすこともあります。薬が減ったからといって、不安になる必要はありません。また、むやみに薬を欲しがらないことも大切です。

## 高齢者のための

# くすりの知識



川崎市

★連絡先★ 川崎市健康福祉局保健医療政策部  
医事・薬事担当  
044-200-2460

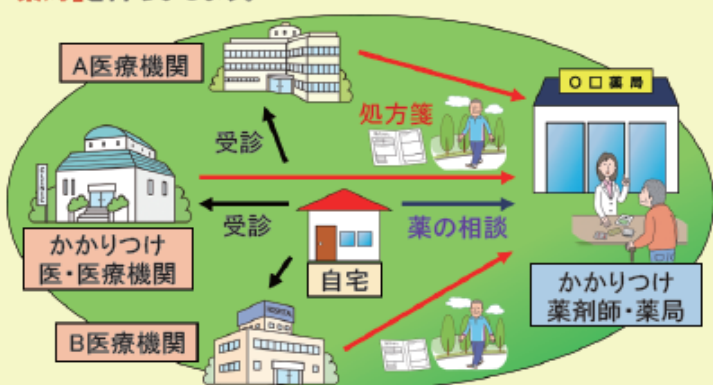


川崎市P  
「かかりつけ薬剤師・薬局について」

監修/一般社団法人川崎市薬剤師会、川崎市健康安全研究所所長 阿部信彦

## ★かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう!

高齢になると、いろいろな病気を抱える方が増え、受診する医療機関も、使う薬の数も多くなりがちです。そうした薬の情報を、一元的・継続的に把握して管理してもらえる「**かかりつけ薬剤師・薬局**」を持ちましょう。



複数の医療機関から処方箋を出された場合に、自分で選んだ**1箇所の薬局**に持っていくことで、薬の重複や飲み合わせを適切にチェックしてもらえるほか、継続的に薬に関するサポートを受けることができます。

薬の種類が多くて  
飲めない・・・

薬を飲み忘れた、  
どうしよう・・・

薬が飲みづらい

家に薬がたくさん  
残ってて・・・

こんな薬のお悩みは、**かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう!**

## ★お薬手帳を活用しましょう!

**お薬手帳**があれば、病院や薬局を利用する際、薬の飲み合わせなどをより適切にチェックしてもらえます。また、**災害時にも今まで飲んでた薬がわかるため、適切な治療を受ける上で大変役立ちます。**病院や薬局へ行く際は必ず持って行き、医師や薬剤師に提示しましょう。**病院や薬局ごとに分けて、一つにまとめることが大切です。**



お薬手帳には紙の手帳のほか、電子お薬手帳(スマートフォンのアプリ、カードなども)があります。それぞれに長所と短所がありますので、御自身の使いやすいものを選んでください。

	紙のお薬手帳	電子お薬手帳
主な長所	<ul style="list-style-type: none"> <li>提示しやすい</li> <li>書き込みやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かさばらない</li> <li>紛失してもデータを復元しやすい</li> <li>様々な便利機能</li> </ul>
主な短所	<ul style="list-style-type: none"> <li>かさばりやすい</li> <li>紛失すると復元が困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提示しにくい</li> <li>スマートフォン等の操作能力が必要</li> </ul>