

# 薬の飲み方について 基本の“き”

鹿児島生協病院 薬剤部 薬局長 中村 伸也



## 薬の飲み方

薬を飲む時間帯は、下記のような用法があります。

**食前**……ご飯を食べるおよそ30分前

**食後**……ご飯を食べておよそ30分後

**食間**……「食事と食事の間」のことで一般的には食後2時間を指します

例えば吐き気止めは、その効能から食前に飲む必要があります。また胃腸を荒らす副作用がある薬の場合、食直後に飲むことが多いです。

薬を飲む時間帯は、薬がより効果的に安全に効くように決められているものですので、必ず医師や薬剤師の指示に従ってください。ただ、実際には食後に飲む薬を食前に飲んでも、あまり効き目に違いがないことも多いのです。食後より食前のほうが忘れずに飲めるという方は、その薬が食前でも効果や安全性に問題がないか医師や薬剤師に聞いてみるのもいいでしょう。

薬を飲み忘れた場合、一般的には思い出した時に服用するように勧めています。しかし次の服用時間に近い場合、1回分は飛ばす必要があります。飲み忘れたからといって、次の服用時に2回分をまとめて飲むことは絶対にしてはいけません。

大事なことは薬を飲み忘れないようにして、効果的に治療すること。そのためにも、一人ひとりのライフスタイルに合わせた服用方法を考えることが重要です。昼は仕事でつい飲み忘れてしまう方は、1日3回の薬よりも1日2回（朝・夕）のほうが合っています。ご自身で薬を管理しづらい方は1日1回、家族がいる朝の時間帯に服用できるように工夫する必要があるかもしれません。気軽に医師や薬剤師に相談してみてください。

また、より詳しい内容を知りたい方は『くすりの適正使用協議会』（<https://www.rad-ar.or.jp/>）にアクセスしてみてください。役立つ情報が満載です。



## お薬手帳を活用しましょう



複数の医療機関の情報は1冊のお薬手帳にまとめておくことが大切です。お薬手帳を持つことにより、次のようなメリットがあります。

1. 飲み合わせやお薬の重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができる。
2. 副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えることができる。
3. 旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分のお薬の情報を正確に伝えることができる。

## かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう

かかりつけ薬局・薬剤師は現在使用している薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用などがなく継続的にチェックします。また、健康や薬の相談に応じたり、薬局が開いていない時間帯も相談できる体制を整えていたりします。

## 班会で薬剤師の話を聞きますか？

医療生協の班会では薬剤師からお薬やサプリメントなどをご希望に添うかたちで話を聞くことができますので、積極的に活用してみてください。



# 11月 外来診療のご案内

○診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。  
 ○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。  
 ○斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

## <総合病院 鹿児島生協病院>



☎099-267-1455

		月	火	水	木	金	土
午前	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	整形外科	行田・重盛 榎田	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河・小柴	交替(2,4)
8:30   12:00	リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田	交替(2,4)
	眼科	福宿 福留 山藤(2,3,4)	福宿・山藤	(予約のみ) 福宿 福留 山藤	福宿 (予約のみ) 福留 山藤	福宿 福留 山藤	福宿(1,3,4) 福留(2,4) 山藤(1,2,3)
午後	婦人科		柳田	柳田		柳田	
	泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜(2,3,4)	白浜(2,4)
1:45   4:30	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	眼科	福宿・福留 (4時まで)					
	婦人科		柳田				
	泌尿器科 (初診受付4時まで)					白浜(2,3,4)	

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。

## <川辺生協病院・デイケアひだまり>



☎0993-56-6111

	科名	月	火	水	木	金	土
午前	内科 一般	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
	内科 予約	大野	川畑	大野	大野	(内視鏡) 川畑	
12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	
午後	内科	大野	大野		川畑	交替	
	小児科 (予約のみ)		松下		松下		
2:00~4:30	小児科 (予約のみ)		松下		松下		
夜間	内科	交替	大野	川畑	大野		
	小児科				松下	5:00~6:00	

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

## <国分生協病院・デイケアいきいき>



☎0995-45-4806

		月	火	水	木	金	土
午前	一般内科	吉見	吉見	長谷	山下	吉見	
		榎田祐	山下	山下	榎田祐	久保	
8:45~11:00		久保		久保	久保		
	予約内科	前村	久保		前村	榎田祐	
8:45~12:00		山下	小坂元	榎田祐	藤崎	榎田久	
				榎田久	武井		
循環器(予約)		川嶋	中野(1,3,5) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋	
	8:45~12:00						
外科				税所		税所	
	9:30~12:00						
小児科		玉江	玉江 (予約)酒井(2,4)	玉江	森田(2,4) 交替(3)	玉江(1,3) 交替(2,4)	(予約のみ) 玉江 (1,3)
	9:00~12:00						
午後	内科	交替	交替		交替	交替	
	2:00~6:30						
予約のみ					武井	山下	
	3:00~5:00				吉見(2,00~)	榎田久	
小児科	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1,3) 交替(2,4)	
	2:00~4:00						
後	予約診療		酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(2,4) (2:00~4:30)		
	※曜日によって 診療時間が 異なります						

## <谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>



☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

		月	火	水	木	金	土	
午前	一般内科	①	蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替	一般内科 休診
		②	本川	檜作	春田	檜作	本川	
		③	別府	山口昭	佐伯英	永田	交替	
		④		本川	山下英	山下英		
午後	予約内科	整形外科						柳田(2,3,4)
		呼吸器	山下英(2,3,4)		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑輪(4)
		循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡		春田(1,3) 馬渡(2)
		消化器		黒葛原			北島	黒葛原(2,4)
		内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口・小松	時岡(3,4)	折田(1)・上村(2) (総合内科) 檜作
		腎	佐伯英		上村		上村	上村(4)
		神経					木田	
		①			(心)西島(1,2,5)		(心)西島	西島(1,3)
		②	酒井(1,3,4) 交替(2)	交替		片山	池田	交替
		③	中村亨	中村亨(2,3,4,5) 交替(1)	中村亨(2,3,5) 交替(1)	井上	中村亨(1,2,3) 交替(4)	交替
④	交替	交替	酒井(1,2,5) 交替(3)		交替	交替		
予約・特診	(予約)西島	(予約)西島	森田(2,3,5) 井上(2,3,5)	(腎)玉江(2,4)	(神経)酒井	(内分泌) 森田(2,3)		
8:30   12:00	外科	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷・交替	木藤	交替	
	9:00~12:00							
9:00   12:45	歯科	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	
1:45   4:00	内科	① 檜作・本川	交替・本川		山口昭・永田	本川 永田(2,3,4)交替(1)		
	② 永田(2,3,4)	山口昭 (内分泌) 藤崎		交替	時岡(3,4)	(内分泌)		
午後	整形外科	柳田(1,3,4) 交替(2)						
	4:00							
小児科	ワクチン	要	要・井上		要・交替	要・片山		
	健診				吉見・交替			
1:45   3:45	特診					(心)西島 池田 (神経)酒井		
2:00   5:00	歯科	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園		瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	
夜	内科(予約のみ)		(循環器)春田 (腎)上村(1,3)					
	4:00~6:00							
小児科	①	酒井	中村亨(2,3,4) 交替(1)		池田	交替		
	②	片山	交替		井上	中村亨(1,2,3) 交替(4)		
7:00	特診		(喘息)交替 (内分泌) 森田(2,3,4,5)		(腎)玉江(2,4)	(神経)酒井		
5:00   8:00	歯科	瀬戸山	友松		友松	瀬戸山		

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。第4土曜日は午後休診となります。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っています。

○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

## 《クリニック診療のご案内》

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

鴨池生協クリニック  
デイケアふれあい

TEL (099)  
252-1321



紫原生協クリニック

TEL (099)  
257-8691



坂之上生協クリニック  
デイケアあおぞら

TEL (099)  
261-3491



中山生協クリニック  
デイケアげんき生協

TEL (099)  
275-1200



吉野生協クリニック  
デイケアよしの

TEL (099)  
244-2871





今年も やります!

# キッズけんこうチャレンジ

キッズけんこうチャレンジは、親子で取り組める健康づくりとして今年で8回目になります。「早寝早起き」「はみがき」などの目標を立て、できた日にシールを貼り、30日間取り組みます。報告書を出されたお子さんには参加賞がありますので、チャレンジしてみましょう!

**★がんばり期間** 対象:小学生以下  
**2022年12月~2023年1月のうち  
30日間**

**30にちつづけてチャレンジしよう!!**  
チャレンジしたいことを、ひとつきめてね

例之は...  
●はみがき ●手あらい うがい ●ほのかのこども(0歳+) ●はやね はやおき ●うんどう ●目を大切にすること (テレビやゲームのしりとりをあるなど)

よく、わだしのけんこうチャレンジ  
がんばり期間 (1か月のうち30日間) (1日連続して取り組む)  
( )月( )日~( )月( )日

やっただあ ゴール 30  
みんな がんばろう!

提出締め切り 2023年2月8日(水) 必着

こちらを提出してください↓  
※提出期限は2月8日(水)

お名前  
お住まい  
性別  
年齢  
学年  
ご自宅番  
ご学校番  
ご学校名  
ご学年

チャレンジはじめてかな?  
はじめて 2か回目以上  
どんなチャレンジをしたかな?

シールは、いくつはれたかな?  
はい いい まあい

がんばろうがいてね!

おうちのひとがら  
ご住所 〒  
保護者氏名

※本人情報については、健康チャレンジの取り組みに関する  
こととして、健康づくり活動の範囲内には使用しません。  
※印刷用紙

## 前回チャレンジした お友だちの感想

- 《お子さまより》
- シールを貼るのが楽しかった。
  - 朝ごはんを食べて元気に過ごせたから嬉しかった。
  - 早寝をしたらみんなと元気に過ごせました。
- 《保護者より》
- できなかった縄跳びができるようになって成長を感じました。
  - テレビを離れて見る、良い習慣ができました。



キッズけんこうチャレンジ用紙は...鹿児島医療生協の病院・クリニックにあります。お近くがない場合は、本部健康まちづくり部までお問い合わせ下さい。 鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎099-260-3532

## まだの方は お早めに! インフルエンザ予防接種のお知らせ

これからの流行期に備えて、特に小児や高齢の方、持病のある方は感染症の重症化を予防するためにも予防接種を受けておきましょう。予防接種は、医療生協の各事業所(病院・クリニック)でできます。予約が必要な事業所もありますので事前にお問い合わせください。

接種料金(税込) ※自治体の助成対象者除く

- 組合員.....2,750円
- 組合員でない方...5,137円

※65歳以上(60歳以上の心臓や腎臓病の身障者1級の方)は自治体によって助成対象となる金額や接種時期が異なりますので、事業所やお住まいの自治体にお問い合わせください。

## 臨時アルバイト急募 経験不問

紫原生協クリニック 事務受付

- 時給 860円 ●期間 11月~1月 ※短期間でも可
- 場所 紫原生協クリニック
- 日時 月~金曜 8時半~11時半
- 内容 受付、電話対応 予防接種予約票の聞き取りなど

ご応募・お問い合わせ 本部総務課  
TEL099-268-8955 (担当 吉留)  
※電話後、履歴書(写貼)をご持参ください。

## 読めばわかる 本紙のどこかに 答えがあるよ! 医療生協だよりクイズ

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

《応募方法》  
ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、郵送にてご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントいたします。

《宛て先》  
〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3  
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは2022年11月30日(当日消印有効)  
※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関する目的のみ使用し、他の目的には使用いたしません。  
※当選者は医療生協だより2023年1月号でお知らせいたします。  
※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

9月号クイズ当選者《おめでとうございます》  
近藤 数美さん/別府 英子さん/池亀 美雪さん/松田 朋子さん/染川 浩さん

① 医療生協の誰でも参加できる“居場所(サロン)”。現在何カ所?  
② たのしく学ぶフレイル・○○○○フレイル研修会  
③ 豚骨は○○○と焼酎をつかうことがポイント  
④ あんパン1個の塩分量は○.○ g  
⑤ お薬を飲む時間帯、「食間」とは一般的に食後○時間