



健康ワンポイントアドバイス

薬を正しく飲みましょう

薬の正しい飲み方とは何でしょうか。薬の効果を最大にして、副作用を最小にするのが「正しい飲み方」です。

薬の袋や箱には食前・食後30分・食間・就寝前などと書いてあります。食前は胃の中に食べ物が入っていないとき(食前1時間～30分)。食後は胃の中に食べ物が入っているとき(食後30分以内)。食間は食事の間(食後約2時間)が目安です。食前や食間に飲む薬というのは、食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や糖尿病、吐き気止めや食欲促進剤などです。漢方薬や吸収の悪い薬も食間服用は多いです。

食後30分というのは、食後30分以内に服用することです。特に胃に負担の強い薬の場合は食事の直後に服用します。服用時間は薬の吸収に大きく影響を与えますので、指定の時間を守りましょう。

薬はたっぷりのさゆで飲むのが理想です。一般に薬の溶ける速度は、温度が高ければ速くなります。熱い



お湯で飲めば速く溶けて速く吸収されますが、温度が高すぎると薬が熱で変性しますし、一気に飲めません。37度程度のぬるま湯が一番適しています。

ぬるま湯の量が50mlと300mlのときを比べると、300mlの場合のほうが吸収もよくなり薬の効果もよくできます。これは十分な量の水で薬の崩壊が進み、吸収がよくなるからです。

服用にジュースやお茶を使うと、成分が変化したり吸収に影響を与えたりします。薬をもらったら、薬の効果をあげて副作用を抑えるためにも、コップ1杯のぬるま湯で、服用時間を守って飲みましょう。

【旭匠薬剤師会】

旭中央病院便り  vol. 55

<http://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

受診の際は紹介状を 3月1日(水)から選定療養費の額が変わります

一般病床500床以上の地域医療支援病院では、特別の定額料金として「選定療養費」を負担することが厚生労働省より義務付けられています。

旭中央病院も地域医療支援病院の承認を受けたため、3月1日から金額を改定しました。

改定された負担額

初診時選定療養費／紹介状を持たずに初診で受診される場合に、保険診療分とは別に負担する費用：5,400円(税込) ※ただし旭市民の産婦人科受診は除きます。

再診時選定療養費／病状が安定し、かかりつけ医への紹介を申し出ても引き続き当院の受診を希望する場合に、保険診療分とは別に負担する費用：2,700円(税込)

かかりつけ医を持ちましょう

初診時にかかりつけ医からの紹介状を持参すると、選定療養費は掛かりません。

高めよう健康意識「第60回市民健康講座」開催

医療専門職の知識を地域の皆さんに広く開放し、健康増進の手助けとなるよう健康講座を開催しています。

日時／3月4日(土) 午後2時～4時

場所／本館3階しおさいホール

内容／●講演1「子どもの食事を考えよう! ～子は親の姿をうつす鏡です～」(糖尿病代謝内科医長:大西俊一郎医師) ●講演2「あなたの血管は大丈夫ですか? ～心血管病の早期診断・治療を目指して～」(循環器内科医長:早川直樹医師)

病院ボランティアとして活動しませんか

外来患者の受診補助、車椅子利用者の介助、観葉植物の管理、患者図書室の来室数カウントなどを手伝ってくれるボランティアを募集しています。興味のある人は、ぜひ問い合わせてください。



親と子の健康づくり 場所・固飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容	
健康診査	乳児健康診査	3月24日(金)	12:50~13:10	平成28年10月13日~11月17日生
	1歳6か月児健康診査	3月10日(金)	12:50~13:10	平成27年 7月24日~ 8月15日生
		3月22日(水)		平成27年 8月16日~31日生
	2歳児歯科健康診査	3月 9日(木)	9:00~ 9:20	平成26年 9月15日~30日生
3歳児健康診査	3月 3日(金)	12:50~13:10	平成25年 9月10日~30日生	
相談	育児相談	3月 1日(水)	9:00~10:00	乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
	歯科相談	3月16日(木)	9:15~10:30	歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
教室	両親学級	3月14日(火)	9:00~ 9:15	沐浴実習、妊婦体験など
	離乳食教室 ※申込制	3月15日(水)	9:30~ 9:45	平成28年9月~10月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)
	子育て学級	3月21日(火)	9:15~ 9:30	平成28年11月1日~29年1月10日生の第1子と保護者 内容:遊びの紹介やミニ救急法など



健康インフォメーション

参加者全員にオリジナルタオルプレゼント 「健康講座とあさひ健康応援ポイント抽選会」

健康講座で健康意識を高め、あさひ健康応援ポイント応募者はその場で景品がもらえるチャンスもあります。ぜひ参加してください。

日時/3月15日(水) 午後2時~

場所/飯岡保健センター多目的ホール

〈健康講座〉

内容/●健康講座「ロコモティブシンドロームって何?」

~メタボは怖い!ロコモは辛い!~ ●実技指導

講師/千葉科学大学:田井中幸司教授

入場料/無料

持ち物/運動の出来る服装、運動靴

〈あさひ健康応援ポイント抽選会〉

健康講座終了後、あさひ健康応援ポイント抽選会を開催します。当選者にはその場で景品を渡しますので、身分確認が出来るものを持参してください。

固健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

献血に協力を!

期日	場所	受付時間
3月10日(金)	海上保健センター	13:00~15:45
3月19日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00~11:45
		13:00~15:45
3月28日(火)	飯岡保健センター	10:00~11:45
		13:00~15:45

※献血カードを持っている人は持参してください。

固健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 固旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所:旭市保健センター

種別	期日	受付時間	対象
BCG	3月17日(金)	13:15~13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所:各指定医療機関

種別	対象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児用肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期:生後12~24か月未満 2期:平成22年4月2日~23年4月1日生
日本脳炎	1期:生後6~90か月未満 2期:9~13歳未満 特例対象:平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種を完了していない人
三種混合	生後3~90か月未満 ※要事前問い合わせ
B型肝炎	1歳未満で平成28年4月1日以前に生まれた人
高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※平成28年4月2日(土)~4月1日(土)に対象年齢になる未接種者に3,000円を助成(助成は1回限り)。助成期間は3月31日(金)までです。