



## 健康ワンポイントアドバイス

## お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳(健康手帳)とは、自分が飲んでいる薬の名前や量、飲み方、使用法、注意事項、管理の仕方などを記録しておく手帳です。ほとんどの薬は片仮名で読みにくかったり、覚えにくかったりするものが多く、販売されている会社によって、成分は同じでも名前が違うものもあります。お薬手帳に記録することで、服用薬を正確に把握することができます。

病院や薬局では薬の飲み合わせや重複、副作用などを確認できます。複数の医療機関にかかった場合でも、適切な処方を受けられます。

震災時には救護所や避難先の病院に来院した患者が、服用している薬を聞かれても薬の形や色しか答えられず、カルテなどの記録もないため、同じ薬を受け取ることができない事態が起こりました。これにより災害時の特例として、お薬手帳があれば処方せんなしで薬を受け取ることができるようになりました。

お薬手帳は保険証と一緒に保管し、病院や医院、歯



科医院、薬局に行くときには毎回忘れずに持参しましょう。薬局などで市販の薬を買った場合にも記録してもらいましょう。病院などで薬の名前を書いた説明書を渡された場合は、お薬手帳に挟んでおきましょう。医療機関ごとにお薬手帳を分けず、全ての薬の記録を一冊にまとめることが大切です。

災害、事故、旅行先で容体が急変するなど緊急の場合でも、医師の判断に役立ちますので常に携帯してください。病状や薬について分からないことや困ったことがあるときは、お薬手帳に記入しておきましょう。

お薬手帳はあなたの薬の服用歴を記録し、薬をより安全で効果的に使うためのものです。忘れずに活用しましょう。

【旭匠薬剤師会】

旭中央病院便り  vol. 90

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

### 広報誌「こんにちは」冬号を 発行しました

病院と地域をつなぐ「こんにちは」冬号を発行しました。院内や市内の公共施設に置いてあるほか、病院ホームページからも見るすることができます。

**内容**／●病院長挨拶(野村幸博病院長) ●医療最前線「T・A・V・I(経カテーテル大動脈弁植え込み術)」(循環器内科：櫛田俊一医師、平野智士医師) ●やさしい医学講座「肺炎球菌感染の予防」(感染症センター：古川恵一医師) ●健康ノート「健口で健康に～その3～」(歯科・歯科口腔外科：網中克恵歯科衛生士) ●アクティビティレポート「秋の地域向けイベント」 ●かかりつけ医を持ちましょう(小見川ひまわりクリニック：高橋英敏先生、滝雄一先生)

### 患者図書室「ほすぴたるひろば-みんなの医療 情報AからZまで-」を活用してください

患者図書室は病気や治療法などについて学び、調べ、理解を深める手伝いをする場所です。病気や治療に関する解説や食事療法、栄養、検査、薬などに関する本、約850冊(令和元年8月1日現在)を所蔵しています。

資料は図書室内でのみ閲覧できますが、当院に入院中の患者には1冊2日間の貸し出しを行っています。

**場所**／1号館1階連絡通路横

**開室日**／月～金曜日 ※祝日を除く。

**開室時間**／入口掲示のカレンダーで確認してください。





### 親と子の健康づくり 場所・圃飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容	
健康診査	乳児健康診査	2月 3日(月)	12:50~13:10	令和元年 9月18日~10月 3日生
		2月17日(月)		令和元年10月 4日~27日生
	1歳6か月児健康診査	2月12日(水)	12:50~13:10	平成30年 7月 6日~25日生
		2月28日(金)		平成30年 7月26日~ 8月11日生
	2歳児歯科健康診査	2月 6日(木)	9:00~ 9:20	平成29年 8月 5日~20日生
	2月20日(木)		平成29年 8月21日~ 9月15日生	
3歳児健康診査	2月26日(水)	12:50~13:10	平成28年 8月 6日~26日生	
相談	母乳相談 ※申込制	2月13日(木)	9:00~ 9:15	助産師の講話、授乳方法の指導など
	育児相談	2月18日(火)	9:00~10:00	乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室	両親学級	2月 7日(金)	9:00~ 9:15	妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、栄養(調理実習)
		2月25日(火)		お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など
	離乳食教室 ※申込制	2月19日(水)	9:30~ 9:45	令和元年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	2月25日(火)	9:15~ 9:30	令和元年11月1日~令和2年1月10日生まれの第1子と保護者 内容:ベビーマッサージや育児の情報交換など	



### 健康インフォメーション

#### 令和元年度風しんのクーポン券の有効期限は3月31日(火)までです

風しんの感染拡大と、先天性風しん症候群の発生を予防するため、公的な予防接種を受ける機会がなかった人に、風しんの抗体検査と予防接種のクーポン券が届いています。対象となる人は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性です。まだ受けていない人は早めに受けましょう。

風しんの抗体検査を受け、抗体価の結果が出るまでには時間がかかります。予防接種が必要と判定された場合に、有効期限内に予防接種が受けられるよう、事前に医療機関に問い合わせ、早めに抗体検査を受けましょう。

クーポン券が届いていない人で、実施を希望する対象の人は問い合わせてください。

圃健康管理課予防班(☎63-8766)



### 予防接種 圃旭市保健センター(☎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	2月14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
小児の肺炎球菌	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25年4月2日~26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、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から54年4月1日までの間に生まれた男性 ※今年度にクーポン券が届いているのは、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性です。
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※平成31年4月2日(火)~4月1日(水)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は3月31日(火)までです。

### 献血に協力を!

期日	場所・受付時間
2月12日(水)	旭市保健センター 10:00~11:45 13:00~16:00



※献血カードを持っている人は持参してください。

圃健康管理課庶務企画班(☎63-8766)