

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2024 年 5 月 10 日

申請企業名	I&H株式会社																
開催店舗名	阪神調剤薬局 生野店																
店舗住所	大阪市生野区巽中2丁目22-18																
催事名	お薬の説明会・季節の野菜と栄養についての話(場所: 巽会館老人憩いの家)																
開催日	2024 年 5 月 10 日																
催事内容	<p>巽会館 老人憩いの家で月1回開催されている食事サービス内で資料を配布し、薬剤師からお薬の正しい飲み方についての説明・管理栄養士から旬の野菜「キャベツ」の栄養や食べ方についてのお話をしました。</p> <p>ボランティアの方を含めて参加者は47名、約40分ほどの時間でしたが「薬は炭酸水で飲んでも良い?」「飲み忘れて余っている薬はどうしたらいい?」等の具体的な質問も多数いただき、薬局でお薬の相談や栄養の相談ができることを知ってもらい良い機会になったと感じています。</p> <p>病院で今更聞けないようなささいなことでもお話できる、身近な存在であるよう今後も活動していきます。</p>																
活動写真	<div style="text-align: center;"> 薬の飲み方</div> <p>お薬は…コップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう!! 牛乳やお茶、ジュースだと、お薬の成分と反応して 効果が出にくくなったりします。</p> <div style="text-align: center;"></div> <p>お薬を飲むタイミングは…?</p> <table border="1"><tr><td>食後</td><td>食事が終わって20~30分後まで。食後 すぐでもOK!</td></tr><tr><td>食前</td><td>食事の 20~30分前。</td></tr><tr><td>食間</td><td>食事を終えてから2時間後。 食事と食事の間で、食事中にはNG!!</td></tr><tr><td>寝る前</td><td>寝る30分前。寝る直前に飲む薬もあるので、先生の指示に従ってください。</td></tr><tr><td>食直前</td><td>食事の5分前~直前。「いただきます」のタイミング</td></tr><tr><td>食直後</td><td>食後5分以内。</td></tr><tr><td>空腹時</td><td>胃の中に食べ物がない時間。就寝前や起床時が多い。</td></tr><tr><td>頓服</td><td>症状が出た時のみ!</td></tr></table> <p>食後の薬で、食事がとれなかった時はどうするの? 薬の種類によって、多めの水で飲んでも問題ない薬や食事をしていない場合は飲まない方がよい薬があります。 →必ず薬剤師に相談を!</p> <p>薬を飲み忘れた場合は? 薬によっては、時間がずれていても服用した方がよい薬や次回までスキップした方がよい薬があります。 →飲み忘れた時点で、薬剤師に相談してください!! 2回分を一箱には飲まないように!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"></div><div style="text-align: center;"></div></div> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">阪神調剤薬局 生野店</p>	食後	食事が終わって 20~30分後 まで。食後 すぐでもOK!	食前	食事の 20~30分前 。	食間	食事を終えてから 2時間後 。 食事と食事の間で、 食事中にはNG!!	寝る前	寝る 30分前 。寝る直前に飲む薬もあるので、先生の指示に従ってください。	食直前	食事の 5分前~直前 。「いただきます」の タイミング	食直後	食後 5分以内 。	空腹時	胃の中に食べ物がない時間。就寝前や起床時が多い。	頓服	症状が出た時のみ!
食後	食事が終わって 20~30分後 まで。食後 すぐでもOK!																
食前	食事の 20~30分前 。																
食間	食事を終えてから 2時間後 。 食事と食事の間で、 食事中にはNG!!																
寝る前	寝る 30分前 。寝る直前に飲む薬もあるので、先生の指示に従ってください。																
食直前	食事の 5分前~直前 。「いただきます」の タイミング																
食直後	食後 5分以内 。																
空腹時	胃の中に食べ物がない時間。就寝前や起床時が多い。																
頓服	症状が出た時のみ!																