

# 薬を安全に使用するために



## 自己判断で薬の量を変えていませんか

春は花粉症に悩まされる方が多い季節です。また日々の寒暖差や気圧変動、日照時間の変化などにより、自律神経が乱れ、体調を崩しやすいシーズンでもあります。

こうした体調不良を和らげようと薬を使用される方は多いと思いますが、「薬を処方されたけど、もう回復したから飲むのを止めよう」、「なかなか良くならないからたくさん薬を飲もう」、「飲み忘れていた分をまとめて飲もう」など、自己判断で薬の量や飲み方などを変えていませんか。

薬は正しく使わなければ効果がなかったり、過剰摂取で命にかかわる場合もあります。薬を服用する際は、用法・用量を守って使いましょう。



## 昔の使いかけの薬は危険です

飲食物に賞味期限があるように、薬にも有効期限や使用期限があります。これは薬の成分や品質等を保証できる期間です。

有効期限・使用期限は未開封の状態を想定して決められています。開封後に長時間放置していると、変質したり細菌が増殖する恐れがあるため、開封後はすぐに使用しましょう。

薬は、直射日光のあたらない暗く涼しい場所で、気密性の高いケースや缶などの容器に入れて保管してください。



## 目薬などにも用法・用量があります

市販の点眼液(目薬)などにも用法・用量が決められています。

たとえば、点眼液を使用する際、手を洗わずにまぶたを触ったり、点眼液を使ってすぐに目をこすってしまっていないですか。

こうした行為は目の粘膜を傷つけ、視力低下や失明を引き起こす危険性があります。

点眼液をさす前には必ず手を洗い、清潔な手でまぶたを触りましょう。点眼後はまばたきをせずに1分間ほど目をつぶり、溢れた点眼液は清潔なガーゼやティッシュでふき取りましょう。

また、適切な量を超えて使いすぎると、薬の成分が目に残って角膜を傷つけてしまったり、目に必要な成分を洗い流してしまう場合があります。適切な点眼回数・量は液によって異なるので、使用前によく確認しましょう。

点眼液だけでなく、点鼻剤や塗り薬、貼り薬など、薬にはさまざまな種類がありますが、どの薬にも用法・用量が定められています。どんな薬を使う場合も、しっかり用法・用量を守って、適切な効果を得られるようにしましょう。



## ～Withコロナの時代

### 自分の健康は自分で守ろう～ 看護の日イベントを開催します

Withコロナの生活のなかで、自分でできる健康づくりを今一度考えてみませんか？

日時 5月13日(土) 10時～12時

会場 Bio1階 情報プラザ

内容 「看護の日」の感染対策グッズ配布  
免疫力アップ健康・防災コーナー

## 加東市民病院から外来診療変更のお知らせ

4月1日以降、当院の外来診療体制に変更がありますので、以下のとおりお知らせいたします。

- ①小児科の診療日は、火曜日・水曜日のみとなります。
- ②耳鼻咽喉科は、休診となります。

今後再開した場合には改めてご報告させていただきます。

加東市民病院医事課 ☎42-5511

## まちぐるみ総合健診のご案内 普段通院されている方も、年に一度の健診を！

健康福祉部健康課 ☎42-2800

健康が  
いちばん

### 年に一度は 特定基本健診・がん検診を受けましょう

市では、今年度も5月、6月にまちぐるみ総合健診を実施します。

定期的に健診やがん検診を受け、自分の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。ぜひこの機会に受診してください。

対象 加東市に住居登録のある20歳以上の方  
※年齢基準日は令和6年4月1日時点

実施日時 とどろき荘 5月12日(金)～15日(月)  
加東市役所 5月20日(土)～25日(木)  
5月30日(火)～6月4日(日)  
いずれも8時～12時

申込方法 健康課窓口または電話

託児日 5月12日(金)、22日(月)、25日(木)、31日(水)  
※託児希望日の7日前までにご連絡ください。

### まちぐるみ総合健診オススメポイント

- ①年齢やご加入の健康保険によって無料で受診できる健診項目があります。
- ②受診者ごとに受診日時を指定するため、待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。
- ③託児日を設けていますので、お子さんをお連れの方も安心して受診できます。

※すでに健診の申込みをされている方には、4月中旬に健診日時、受診票等のご案内をお送りします。  
※診断結果は、受診日から約1か月後に郵送します。



## 保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	4月27日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和4年12月に生まれた乳児
10か月児相談	4月27日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和4年6月に生まれた乳児
1歳6か月児健診	4月6日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和3年9月に生まれた幼児
2歳児育児教室	4月6日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和3年3月に生まれた幼児
3歳児健診	4月19日(水) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和2年2月に生まれた幼児
子育て何でも相談	4月13日(木) 受付 9時～11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	4月11日(火) 受付 9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉4月6日(木)
パパマクラス	4月26日(水) 受付 13時～13時20分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉4月21日(金)

※□の対象者には個別に案内をお送りします。 ※□は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせは☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

## 母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物 ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ  
②本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証  
③個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書  
④口座番号が分かる書類の写し 例 通帳、キャッシュカード



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432