



ぬましん健康友の会 たより

復刊第8号 2013年7月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

尾瀬岩鞍の大自然を満喫

健康友の会が春の2泊3日旅行



春恒例の2泊3日の友の会旅行。今年、5月26日から新緑の尾瀬岩鞍リゾートホテルへ出かけました。3日間とも天候に恵まれました。

まず、吹割の滝を

散策しました。昼食をすませ、一路宿へ。三時過ぎに到着し、夕食までゆっくりくつろぎました。夜の宴会は歌に、踊りにあつという間に夜が更けてゆきました。

翌日は、リゾート



ホテルのグレンデで自由に行動。グラندوقルフを楽しむ人、グレンデで山菜を取る人、散歩を楽しむ人、と大自然の中で、それぞれ一日を満喫しました。

旅の最後は敷島

公園のバラの花を楽しみ、昼食後帰路につきました。参加者からは「いい企画ですね」「楽しい3日間でした」「また誘ってください」との感想をいただきました。(鈴木)

くすい Q&A ~ 飲み方、保管...

健康幸座⑧ ちひろ薬局 岡本 陽美



何種類の薬を飲んでいる？

あなたはどれくらいの種類の薬とつきあっていますか？医師から処方された薬以外に薬局や通信販売で手に入る薬、栄養剤、健康食品、漢方薬など複数ではないでしょうか？複数の物質が体の中に入るとお互いに影響しあい、効果が落ちたり副作用がでやすくなったりします。

湿布や塗り薬、目薬も影響することがあります。一緒に使ったよいか、医師や薬剤師に確認してください。お薬手帳に記録をとり、薬の管理にお使い下さい。

飲み忘れた場合は？

飲み忘れに気付いたらご自身で判断せず、医師や薬剤師に相談して下さい。できれば事前に飲み忘れた時どうすればよいか、食事が不規則な場合の飲み方なども相談しておくことをおすすめします。

どんなことも気軽に相談を

こんな経験はないですか？

薬をきちんと飲んでいるはずなのに足りない薬がある、余っている薬がある。粉薬は飲みにくい、錠剤が飲み込みにくくて苦労している…。食事は1日2回しかとらないのに1日3回食後に飲む薬がでている。薬を取り出すのが大変…。

そんな時は調剤薬局で相談してみてください。問題が解決できることもあります。

薬の保管の注意点は？

温度や光で影響を受けることがあります。冷所保存は冷蔵庫を利用しますが、凍ると使えなくなるので扉部分に保管してください。光で影響を受ける薬は遮光の容器か袋で保管して下さい。

以外と知らない薬の飲み方？

服用前に口の中を湿らせる。できれば座って、上半身をまっすぐたてる。困難な時は上半身を30度以上起こす。

コップ1杯の水か白湯で飲む。ゼリー状のものをつかうこともできます。

薬と上手に付き合ってください。薬がストレスにならないで欲しいと願っています。

江古田沼袋診療所 診療案内

2013年7月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器内科) 横田	(内科) (禁煙外来)	(内科) (消化器内科) 澤田	(内科) 関川	(内科)
		(往診) 伊藤洪	石川	(往診) 木村	(往診) 木村	谷口
午後 13:30~ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 村山	休診

年に一度全身を診る大切な機会です

区健診・がん検診をうけましょう

予約不要 受診券(票)・受診シール(中野区)をお忘れなく 乳がん検診(視触診)は木曜午前のみ

電話 03-3387-3424 中野・練馬区健診実施機関
中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階 (沼袋バス通り商店街沿い)