

お薬手帳を活用しましょう

問 健康推進課 保健子ども係 ⑨番窓口 Tel65-3008

お薬手帳は、処方されたお薬の情報を記録し、お薬の履歴を管理する手帳です。かかりつけ以外の病院や薬局に行った場合でも、お薬手帳を見せることで、服用中の薬の情報を正しく伝えることができます。また、複数の医療機関にかかっている場合など、医師や薬剤師が飲みあわせや重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。

●お薬手帳は必ず一冊にまとめましょう。

何冊かに分かれてしまうと、お薬の情報が分散してしまい、正確な情報が伝わらなくなってしまいます。お薬手帳を忘れるたびに新しく作ってもらっている方や、医療機関、薬局ごとに分けて使っている方は、一冊にまとめてもらいましょう。

●ポリファーマシーに注意しましょう。

ポリファーマシーとは、単に服用する薬が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。何種類以上の薬を服用すれば、ポリファーマシーになるという定義はありませんが、薬が6種類以上になると、害をなすリスクが高くなるといわれています。薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に薬の種類を減らせないか相談してみましょう。



～妊婦と家族の相談・交流～ fami♡はぐ

問 こども家庭センターはぐ♡Hug Tel65-3008

赤ちゃんを迎える準備のためにご家族で参加できる体験交流会を開催します

こんなことを
します

- ▶お世話の仕方（抱っこ・沐浴）、マタニティエクササイズ
- ▶フットマッサージ、助産師さんとほっこりお茶会♪

■日 時 11月30日⑨ 10時～12時

■場 所 湯浅町役場 1階 保健センター

※庁舎東側（湯浅広川消防側）の出入口からお入りください。

■参加費 無料 ■定 員 5組

■申 込 11月21日⑤までに電話でお申し込みください。

■講 師 みやざき みどり 宮崎 翠 助産師(翠助産院)・保健師

●妊婦さんとパートナーさんお二人での参加も、妊婦さんだけパートナーさんだけの参加も、ご家族皆さんでの参加も可能です。申込みの際に、参加人数をお伝えください。

●参加希望者が無い日は開設しませんので、必ずお申し込みください。

広告 町収入の一部とするため有料広告を掲載しています