

# 厚生連診療所だより



## 薬は正しく飲みましょう



### 🕒 薬を飲むタイミング 🕒

食前



食事の  
30分前

食後



食後  
30分以内

食間



前の食事から  
2～3時間後

就寝前



寝る  
30分前



頓服



症状が出た時

### お薬を飲む時はお水で！



コップ1杯程度(約 200cc)の水で飲むのが、薬の効果を発揮するといわれています。



- ×薬を水なし: 喉や食道に引っかかり、食道炎や潰瘍を起こすリスク
- ×アルコール、ジュース: 飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果が変わったり、副作用を起こすリスク

### おくすり手帳は大切なあなただけの「お薬の記録」

- 📄 医師や薬剤師に飲んでいる薬を必ず伝えましょう
- 📄 手帳は複数持たずに一冊にまとめましょう
- 📄 アレルギーや副作用があった場合にも記録していきましょう



厚生連では、患者様の病気の状態に応じてその方に合ったお薬の種類や量、服用のタイミングや回数を決めております。お薬を安全に最大限の効果を得るために、正しく服用することは大切なことです。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉  
熊本県厚生連診療所  
☎ 096-328-1055  
内線 (2800)