



知っておきたいクスリのリスク 10月17～23日は薬と健康の週間です。

病気やけがを治すのに役立つ「薬」ですが、薬は効能だけでなく、副作用を起こすリスクがあります。薬を安心して使うために、副作用や正しい使い方、保管方法等を知ることが大切です。

副作用とは、本来の目的とは別の作用のことで、眠気やのどの渇きといった軽いものから、肝機能障

害やアレルギー反応の一種であるアナフィラキシーなど重い症状まで様々です。

その症状は服用した人や薬によって異なり必ず副作用が現れるとは限りませんが、次に当てはまる人は特に注意が必要です。

薬の副作用について特に注意が必要な人

- ・アレルギーがある
- ・過去にひどい副作用を経験した
- ・ほかの薬を使用している
- ・妊娠中、妊娠の可能性のある人あるいは授乳中の女性
- ・高齢者
- ・仕事などで特別な環境にある（例：高所作業、ドライバーなど）
- ・肝臓腎臓など、薬の成分を代謝、排出する臓器に病気がある

薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。その際には、「何を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状がでたか」を説明できるようにしておくことが大切です。



薬の正しい使用方法

使用前に説明書をよく読む

医師が処方した薬でも、市販の薬でも、薬には必ず説明文書がついています。

説明文書には、用法・用量、効能・効果などの他、使用上の注意や副作用に関することが記載されています。

必ずよく読んでから使用する習慣をつけましょう。また、説明文書は捨てずに保管し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。

正しい保管の仕方

- ・子どもの手の届かないところに保管する
- ・湿気、日光、高温を避けて保管する
- ・古い薬は廃棄する

「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬について記録しておくための手帳です。自分が使っている薬や、薬によるアレルギー経験を記録し、医師や薬剤師に正確に伝えることはとても大切なことです。



★今月号の担当★
保健師
山本 麻衣

☆事業のご紹介『育児教室』☆

子どもさんや保護者の方のお友だちづくり、交流を目的として、保育所に入所される前のお子さんとその保護者を対象に育児教室を開催しています。6回／年の頻度で、実施しています。

参加を希望される方は、各保健センターへお問い合わせください。



元気アップ体操、検診等ガイド

CATV11チャンネルで

10時・14時・18時に放映中!

元気アップ体操

体幹を鍛えましょう!

日本人の約80%は腰痛を経験していると言われている。代表例として「ぎっくり腰」などが挙げられます。

また、年齢とともに、背骨が曲がり、背中が円くなる「円背」が増えてきます。円背の姿勢は、筋肉や神経に負担をかけ、腰痛の一因となります。日頃から意識して正しい姿勢で生活することが大切です。

今回は腹筋・背筋をバランスよく鍛える運動を紹介いたします。

片手片脚上げ運動

方法

○布団の上などに四つ這いになり、片方の膝を床と並行になるように上

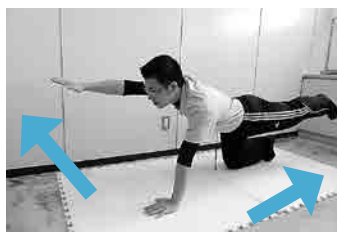


げていきます。

そのまま10秒程度保持します。(反対の足も同様に行います)

◎応用編

慣れてきたら反対側の手を耳の高さまで上げる(右手と左足/左手と右足)と運動の効果が高まります!



☆少し足を浮かすだけでも効果はあります!

背中や腰に痛みが出ない程度に足を上げましょう。また、腰痛・膝痛のある方は無理のないように行ってください。

10月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

離乳食教室		
1日(木)	9:30~11:30	生名保健センター
上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
5日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
26日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
7日(水)	10:00~12:30	生名公民館
8日(木)	10:00~12:30	生名保健センター
はらすまクラブ (★10P)		
9日(金)	9:30~11:30	生名保健センター
健診結果説明 (★5P)		
9日(金)	13:00~16:00	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
13日(火)	10:00~11:00	生名公民館
22日(木)	10:00~11:00	立石港務所
1歳6ヶ月児・3歳児健診		
20日(火)	12:00~受付	生名保健センター
いきいき体操 (★5P)		
26日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
まめっこクラブ・おはなし会		
30日(金)	10:00~12:00	生名保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康講座 (★5P)		
1日(木)	9:30~11:00	高井神公民館
はつらつ教室 (★5P)		
1日(木)	13:30~15:30	魚島保健福祉センター
15日(木)	13:30~15:30	魚島保健福祉センター
22日(木)	13:30~15:30	魚島保健福祉センター
29日(木)	13:30~15:30	魚島保健福祉センター
おうちごはん〈高齢者料理教室〉(★5P)		
8日(木)	9:30~12:00	魚島保健福祉センター
健康相談 (★5P)		
13日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
14日(水)	10:00~14:00	高井神公民館

◆弓削保健センター TEL 77-3700

のびのびひろば		
2日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
はつらつ教室 (★5P)		
2日(金)	14:00~16:00	弓削保健センター
15日(木)	14:00~16:00	弓削保健センター
29日(木)	14:00~16:00	弓削保健センター
健康相談 (★5P)		
13日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
はらすまクラブ (★10P)		
15日(木)	14:00~15:30	弓削保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
22日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
27日(火)	10:00~12:30	狩尾集会所
28日(水)	10:00~12:30	弓削開発センター
29日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
30日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
ちびっちゃんクラブ		
26日(月)	10:00~11:30	弓削保健センター
5歳児健診		
27日(火)	12:30~	弓削保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755

育児教室〈ベビーマッサージ〉(★5P)		
2日(金)	9:30~11:30	岩城保健センター
にこにこ広場 (★5P)		
6日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
健診結果説明会・特定保健指導 (★5P)		
7日(水)	9:00~11:00	岩城保健センター
口腔ケア講座 (★5P)		
20日(火)	10:00~11:30	岩城保健センター
1歳6ヶ月児・3歳児健診		
21日(水)	13:00~	岩城保健センター
5歳児健診		
28日(水)	12:00~	岩城保健センター
健康相談 (★5P)		
30日(金)	10:00~11:00	コミュニティセンター
はらすまクラブ〈ノルディックウォーキング〉(★10P)		
30日(金)	14:00~15:30	岩城保健センター