



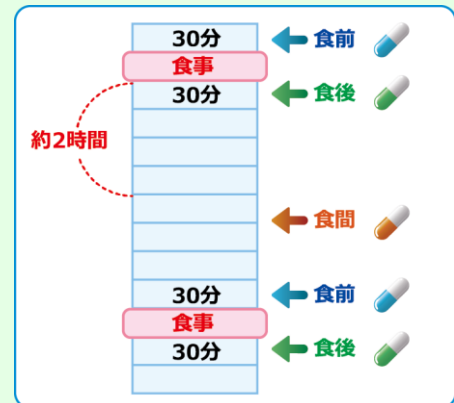
クスリを正しく飲めていますか？



病院で処方される薬は「食前」「食後」など、飲むべき時間が決められています。これは胃・腸の中の様子で薬の吸収や作用に影響するためであり、「胃に負担をかけないため」という理由だけではありません。また、「食間」の意味を間違えている方は意外と少なくありません。食間とは、「食事の最中に飲むこと」ではなく「食事と食事の間」という意味があり、食後2時間程、経過した時をいいます。

【食前・食間・食後の意味】

食前	食事の前30分程度以内の空腹時に
食後	食事の後30分程度以内に
食間	食後2～3時間の空腹時に
就寝前	寝る直前に



「ごはんを食べていないからまだ薬も飲めていない」と言われる方が多くいますが、「食後の服用」と指示しているのは大抵の場合、食後だと習慣にして忘れにくいためや、飲む間隔が適当であるなどの理由であり、「胃に食べたものが入っていないといけない」や「薬の刺激で胃が痛む」などという理由ではありません(一部例外あり)。

検査日や食欲がない日でも、特別な指示がなければ薬は忘れずに服用しましょう。判断できない場合は是非ご相談ください。

訪問看護では、服薬間違いや飲み忘れが多い方、家族も高齢で管理できない方などに、どれをいつどのように飲むかをきちんと整理し、適量を適した時間に服薬できるように介入しています。また、薬の副作用や、服薬する上での注意点なども説明させていただきます。

症状に合わせたお薬を確実に適切に飲めるよう、管理が大切です。

お困りごとがございましたら気兼ねなくご相談ください。



不眠・睡眠不足は生活習慣病を引き起こす可能性が！

睡眠時間と生活習慣病は互いに関連性があり、慢性的な不眠や睡眠不足はうつ病などの精神疾患につながるだけでなく、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になるリスクを高めることがわかっています。不眠や睡眠不足を改善することは、生活習慣病の予防や治療においてもとても大切です。

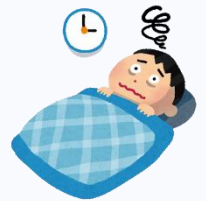


不眠症状での生活習慣病のリスク

不眠症状（入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒など）のある人では、ない人に比べて糖尿病になるリスクが1.5～2倍高くなるといわれています。



また、睡眠時間が5時間以下の人では、高血圧になるリスクが2.1倍になるという研究報告もあるようです。



週3回の不眠が1か月以上続くのであれば、医師の受診をご検討ください。

不眠症状の改善、質の良い睡眠のために、心がけると良い4つのポイント

1. 朝は決まった時間に起きる。寝る前の行動をルーティン化する。
2. 昼寝は15～20分程度に。
3. 日中は適度に体を動かす。
4. 脳や神経をリラックスさせる作用のある成分を多く含む栄養素を取り入れる。



例：エビ・ホタテなどの魚介類、海苔、卵・大豆製品（豆腐・納豆）等

（今月のニュース担当より）

看護師の前田です。

毎日寒い日が続いていますね。春が待ち遠しい今日この頃です。さて、今月号のきらっとニュースは「薬」「睡眠」の特集です。よく寝て、正しく薬を服用して、毎日明るく元気に過ごせると良いですね。きらっとメンバーも精一杯お手伝いさせていただきます！



来月号は藤田理学療法士の記事になります。
皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831
営業時間：平日・祝日 8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

看護師：4名
理学療法士：1名
作業療法士：1名
言語聴覚士：2名
（2021年2月現在）