

知って得するお薬の話 ～お薬手帳を活用しましょう～

薬剤師 片山 陽一

「お薬手帳は毎回必要ですか？」

そう聞かれることがあります。お薬手帳は“もしもの時”にとっても役立つ大切な記録です。例えば、複数の病院を受診している場合でも、お薬手帳があれば、どんなお薬を使っているかを医師や薬剤師が確認できます。飲み合わせの確認や、同じようなお薬の重複を防ぐことにもつながります。

最近では、紙のお薬手帳だけではなく、スマートフォンで管理できる電子版も増えています。

自分に合った方法で続けて活用することが大切です。

お薬手帳は、安心して治療を続けるための“健康の記録帳”です。

上手に活用していきましょう。



人間ドックの空き状況について

当院では、毎週木曜日に人間ドックを実施しています。10月以降の空き状況は下記のとおりです。

当院ホームページからもご予約が可能となっていますので、ぜひご利用ください。

日	空き状況	日	空き状況
10月15日	○	12月10日	○
10月29日	○	12月17日	○
11月12日	○	12月24日	○
12月3日	○	令和9年1月7日	○

10月・11月は特定健診推進月間です

今年度の特定健診はもう受けましたか？

まだ受けていないひとは、この機会にぜひ受けましょう。

町内の救急告示病院の休日・夜間の当直（宿直・日直）診療科のお知らせ

高北国保病院 ☎0889-22-1166

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 内科	2 内科	3 日宿 内科
4 日宿 内科	5 外科	6 内科	7 外科	8 整形外科	9 内科	10 日宿 内科
11 日宿 内科	12 日宿 内科	13 内科	14 内科	15 整形外科	16 内科	17 日宿 内科
18 日宿 内科	19 内科	20 内科	21 内科	22 整形外科	23 内科	24 日宿 内科
25 日宿 整形外科	26 外科	27 外科	28 内科	29 内科	30 内科	31 日宿 内科

・第2、第4土曜日の午前は内科の外来診察

・外科の当直日の17時15分～18時30分及びその翌日（休日の場合を除く）の7時15分～8時30分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 ☎0889-22-0300

日曜日・祝日	月曜日※	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日宿 内科または外科または精神科	精神科	外科	外科	外科	内科または外科	外科

～高吾北消防本部からのお知らせ～

☎ 高吾北消防本部(署) 電話 0889-26-2111

お役立ち防災グッズ②

災害後には住み慣れた家を離れ、突然、他人との共同生活が始まります。不便で不慣れな生活は、心身の健康を害する原因になります。そんな時、こんな防災グッズがあれば少しでも不便を解消できるかもしれません。

《布ガムテープ+油性ペン》

避難所では荷物の取り違いや、勝手に移動された、というトラブルが付きもの。布ガムテープに名前を書いて荷物に張り付けておきましょう。また、小さな子供には名前と連絡先を書いて背中に張り付けてあげると、もしはぐれてしまっても、安否確認に便利です。

《ペット用リード・キャリーケース》

避難所では原則、屋内へのペットの持ち込みは禁止です。普段、室内飼いのペットだとしても残念ながら敷地内の離れた場所にリードを結わえておく、という選択肢になるはず。そこでペットの持ち運びや小屋代わりにキャリーケースを使用しましょう。

※当然のことながらペットの餌は救援物資としても後回しなので、各人で用意してください。また鳴き声やにおいの対策、排せつ物の処理もきちんと行いましょう。

《お菓子》

非常食もちろん必要ですが、お菓子類の方が役立つ場面もあります。甘いものには心と体を癒す効果があり、被災のストレスで食欲が無くても小さなお菓子なら食べられるのでカロリー補給が出来ます。また子供たちの為にお菓子を用意してあげましょう。チョコレートなど溶けてしまうお菓子、喉の乾く味の濃いせんべいなどはあまりお勧めできません。最近は高カロリーで長期保存可の羊羹などがよくお勧めされています。

※あくまで“あると便利”という程度なので、避難する際、荷物が多くなりすぎると無理して準備する必要はありません。



——ところニュース——<北海道 北見市>

遺跡見学会 — 貴重な出土品に目を輝かせる —

8月29日、常呂の大地に残された遺跡をたどる見学会を行い、9人が参加しました。

見学会では、東京大学が発掘調査を進めている大島1遺跡での発掘現場や国指定史跡のトコロチャシ跡遺跡群などを巡りました。

大島1遺跡の発掘現場では、出土したばかりの土器などを間近で見学。

目にする機会の少ない出土品を珍しそうに眺め、先人たちの暮らしに興味を深めていました。

