

○普段、アルコールは飲みますか？

☐毎日飲む ☐時々飲む ☐飲まない
※アルコール量（ ）

精神安定薬・催眠鎮静薬・抗うつ薬などのお薬を服用している時は、薬の作用を増強し体に影響が出ますので、原則アルコールは飲まない方が望ましいです。
もしアルコールを飲みたい時は医師に相談して下さい。



○車の運転はしませんか？

☐毎日ある ☐時々ある ☐しない

向精神薬や抗精神病薬などを服用している方は、服用中は、注意力・集中力・反射運動能力が低下することがあるので、車の運転はなるべく差し控えて下さい。
万一運転する時は医師などに相談して下さい。



○薬服用時の水分量はどれくらいですか？

☐1～2コ程度 ☐コップ半分以下 ☐コップ1杯

お薬服用時の水分量は、薬が胃に負担がかからないように、また溶けやすくして吸収を良くするために、コップ半分以上の水分を服用してください。
徳に下剤を服用している場合は便を軟らかくするためにも1杯以上服用した方が望ましいです。
(小児や水分量制限者の方は除く)



○口が渴く事が気になりますか？

☐気になる ☐渴くが問題ない ☐気にならない

口が渴く時は、うがいをしたり、氷片を口に含む、シュガーレスの飴をなめたり、シュガーレスガムを噛むなどすると口渇症状が和らぎます。
症状がひどい時は医師に相談して下さい。薬などで対応したりします。

○便秘が気になりますか？

☐気になる ☐便秘あるが問題ない ☐気にならない

食事では、大腸壁を刺激して腸の運動性を高めるために、野菜・いも類・きのこ類・豆類・穀類・海藻類などの食物繊維質を1日10～20gほど多く摂るようにして下さい。

[参考]キャベツ50g：繊維1.0g
さつまいも100g：繊維1.7g
干しシイタケ：繊維3.0g
納豆40g：繊維2.7g
米飯220g：繊維0.9g



○夜中にトイレなどで起き上がることがありますか？

☐毎日ある ☐時々ある ☐ない

寝る前に睡眠導入剤や安定剤などのお薬を服用している場合、急に起き上がると、めまい・ふらつきがありますのでゆっくりと起き上がって下さい。



○日中、昼寝はしませんか？

☐毎日ある ☐時々ある ☐しない

昼休みや昼間に一時的に眠くなるのは、生理的なものですが、長時間昼寝してしまうと、起きてからスッキリせず、また夜になっても眠れなくなります。
昼寝は午後3時までに、20～30分程度にしましょう。



○タバコを吸っていませんか？

☐吸う ☐吸わない

タバコのニコチンによる作用で向精神薬や抗精神病薬などの代謝や排泄が増加する場合があります。そのために薬の作用を弱める可能性があります。
タバコはなるべく差し控えましょう。



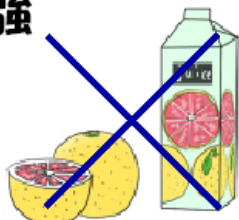
○お薬の飲み忘れはありませんか？

☐有り ☐無し

お薬を飲み忘れた場合は、気がついたらすぐに服用しますが、原則的には1日3回お薬を服用する場合は4時間程度、1日2回の場合は5時間程度、1日1回の場合は8時間以上間隔を空けて服用して下さい。
また、1度に2回分をまとめて服用しないで下さい。



_____ は、
グレープフルーツジュースと
 一緒に飲むと効果が強
 まります。
 飲まないで下さい！



_____ は、
牛乳と一緒に飲むと
 効果が弱まります。

★飲みたい場合は2時間あけましょう



納豆は
ワーファリンの
 効果を弱めます。
 食べないで下さい！



Q. 高血圧の人の一日の塩分量は？
 たとえばお味噌汁は一杯何グラムですか？

A. 一日の塩分量は6 g 以内が目標です。



味噌汁
1.7 g



塩鮭
1.4g



ラーメン
7 g



低塩梅干
1.2g

Q. プリン体とは、何ですか？

A. プリン体は細胞や食品に含まれ、分解されると
 体の中で尿酸になります。

プリン体 → 尿酸

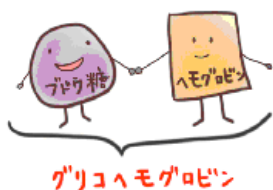
増えた尿酸が結晶化すると
 痛風になります



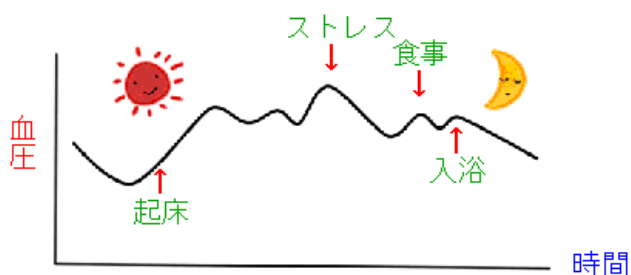
ヘモグロビンA1cってなんですか？

過去1～2ヶ月の血糖コントロールの状態を反映し
 ています。

目標6.5未満！！



血圧は測る時間によって変わります



～粉薬が飲めないときは～

チョコレートアイス、イチゴジャム、ココアに混ぜると飲みやすくなります。薬が溶け出すと苦味が出ますので、混ぜたらすぐに飲ませましょう。



～薬を飲ませる時の4つの約束～

- 1、服用回数を守る。
- 2、ミルクには混ぜない。
- 3、飲めたら誉めてあげる。
- 4、薬を飲む意味をしっかりと伝える。



☆今日の薬（粉薬、シロップ）は飲めましたか？

☐ 飲めた ☐ 飲ませるのに苦労した ☐ 飲めなかった

☆飲みにくかった薬の名前を教えてください。

薬剤名：



～オブラートの使い方～

①袋状のオブラートに粉薬を入れ、ねじって薬が出ないようにします。

②袋を包んだオブラートを水につけ、飲みましょう。

（このときスプーンを使っても良いでしょう）

※水にぬらすことで、口に貼り付かずスムーズに飲む事が出来ます。

！注意！オブラートは水につけると破れやすくなります。すぐに飲みましょう！

☆薬の保管場所☆

粉薬：湿気を避けて保存してください。

シロップ、坐薬、眼薬：冷蔵庫で保管してください。

！注意！

薬は先生がその時の症状で決めた量です。残った薬を、他人に渡したり、次回飲ませたりしないようにしましょう！

赤ちゃんとおハチミツ

1歳未満の赤ちゃんはお腹の良い菌が十分に成長していないため、殺菌をしていない蜂蜜を食べると、お腹をこわしてしまう原因になります。

ハチミツを与えるときは1歳を過ぎてからにしましょう。

