健康づくりの里から

戦没者のご遺族へ特別弔慰金を支給

戦後70周年にあたり、戦没者のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給します。
今回の第10回特別弔慰金については、ご遺族に一層の弔意の意を表するため、償還額を年５万円に増額するとともに、５年ごとに国債を交付することとしています。

○支給対象者
平成27年４月１日において恩給や遺族年金を受給する方がいない場合で、戦没者等の死亡当時のご遺族（３親等内）のお一人に支給
※戦没者との生計関係等により順位があります

○支給内容
額面25万円、５年償還の記名国債

○請求期間
平成27年４月１日から平成30年４月２日
※請求期間を過ぎると今回の特別弔慰金を受けることができなくなります

申し込み・問い合わせ
保健福祉総合センター内
健康福祉課 福祉係
☎79-0910

医療の窓

薬の飲み忘れありませんか

国保東庄病院
髙瀬（たかせ） 紀子（のりこ） 薬剤師

病院でもらった薬を飲み忘れて家に余っているという事はないでしょうか。服用されずに残った薬を残薬と言います。今、高齢者による残薬が年475億円とも言われています。日本では医療費が年々増加しており、この残薬を減らす事も一つの課題になっています。

飲み残しの理由としては、つい忘れてしまうということが多いようですが、毎日薬を飲んでいる方でしたら、一度は経験があるのではないでしょうか。そこで、お薬を飲み忘れてしまったときの対応についてお話しします。

まず大切な事は、飲み忘れたからと言って一度に2回分を飲まない事です。一度に2回分を飲むと、薬が効き過ぎて副作用などが現れる事があります。通常は、飲み忘れに気付いたときに1回分の薬をすぐ飲んで下さい。そして、次に飲むまでの時間は1日3回服用する薬は最低4時間、1日2回服用する薬は5～6時間、1日1回服用する薬は8時間以上間隔をあけて下さい。飲み忘れに気付いたときに、すでに次の薬を飲む時間が近い場合は忘れた分の薬は飲まずに、次の薬の時間からまた服用して下さい。中には糖尿病の薬など、飲む時間がとても大切な薬もあります。薬の種類によって異なる場合がありますので、医師・薬剤師に事前に確認しておくと良いでしょう。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の飲み薬は長い間服用する事が多く、また、毎日きちんと服用する事が治療の効果に大きな影響を与える事が知られています。飲み忘れると症状が悪化したり、思わぬ障害を起こす危険もあります。

飲み忘れないようにする工夫もあります。

・飲んだらカレンダーに印をつける
・市販のお薬ケースを使用する
・薬のシートに日付などを書いておく
・服用予定時間に目覚ましをセットしておく
・食卓に薬も一緒に出して置く

それでも、お薬が家に余ってしまった場合は受診時に医師に処方日数を調節してもらいましょう。

処方された薬は、特に指示された場合を除き用法・用量を守りきちんと服用しましょう。薬を飲んでいて不安な事があれば、いつでも相談して下さい。

問い合わせ
東庄病院 ☎㊱1177

東庄病院の診療日
9/1～10/10

内　　科	月～金曜日の午前および 第１・第３土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（要予約）

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86－1177