

医療法人 輝栄会 福岡輝栄会病院 広報誌

か か や き

kagayaki

冬号

2025/winter

特集

薬との上手な付き合い方

医療技術部長・薬局長 神宮司 愛

リハビリテーション科による座ったまま肩こり解消体操

近隣の医療機関のご紹介



医療法人輝栄会

福岡輝栄会病院

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

薬との上手な付き合い方

医療技術部長・薬局長
神宮司 愛

福岡輝栄会病院 薬剤科の神宮司と申します。
本日は「薬との上手な付き合い方」というテーマでお話しします。

1.薬の保管

まずは薬の保管についてです。「冷所保存」と書かれていない場合は、30度以下の室温で保管してください。直射日光を避け、できるだけ湿気の少ない涼しい場所に置いてください。そうしないと、薬の成分が変わってしまうことがあります。特に、一包化（複数の薬を1回分の服用タイミングごとにまとめて一袋にすること）された薬は、光や湿度、高温に弱くなっていますので、注意して保管してください。

薬の保管場所

【一般的な薬の保管】
★室温： ～30度
直射日光をさけて、
できるだけ湿気の少ない
涼しいところ

ほとんどの薬は
光と湿気に弱い
→特に一包化
されている薬！！

【冷所保存】
★冷所： 1～15度
→冷蔵庫の送風部にあたらない場所（ドアポケット等）
・水剤： 基本的には冷所 …菌やかびの繁殖を防ぐ
・インスリン： 開封前は冷所 開封後は室温
…冷所⇔常温で結露のおそれ
・一部の点眼薬や坐剤
薬袋や外装に保管方法が記載

2.薬の期限について

薬に書かれている期限は、あくまで未開封のもので。汚れや薬の成分が変わる可能性があるため、開封後は、飲み薬は半年、目薬や塗り薬は1か月を目安に使い切ってください。シロップ剤は特に菌が繁殖しやすいので、残った場合はすぐに処分しましょう。

神宮司 愛（医療技術部長・薬局長）

【資格・所属学会】 福岡県糖尿病協会認定 福岡糖尿病療養指導士
日本栄養治療学会認定 栄養サポートチーム専門療法士
日本薬剤師研修センター 研修認定薬剤師

期限を気にしたことがありますか？

※注意 使用期限＝未開封のもの

開封後は、
のみぐすり は 半年を目安に。
目薬や塗り薬は 1ヶ月を目安に。
シロップ剤 は 残ったらすぐ処分。



3.薬の飲み方について

薬を飲むときに上を向いて飲み込む姿を見かけますが、上を向いてあごを上げると気管が開きやすく、むせの原因となります。飲み薬はコップ1杯の十分な量の水とともに、あごを引いて下を向いて飲み込んでください。飲むときは水や白湯がよいでしょう。お茶は玉露のような濃いお茶でなければ問題ありません。

薬の飲み方

飲み薬は
コップ
1杯の水
とともに服用
しましょう

OK NG

あごを上げると、気管がひらきやすい
→ムセの原因



薬と飲食物の相互作用についてですが、有名なものとして、血圧を下げる一部の薬とグレープフルーツジュースを一緒に飲むと、血圧が下がりすぎるといったものがあります。グレープフルーツによる影響は2～3日続くため、該当する

薬を飲んでいる期間は飲むのを避けたほうが望ましいです。

食事との飲み合わせ



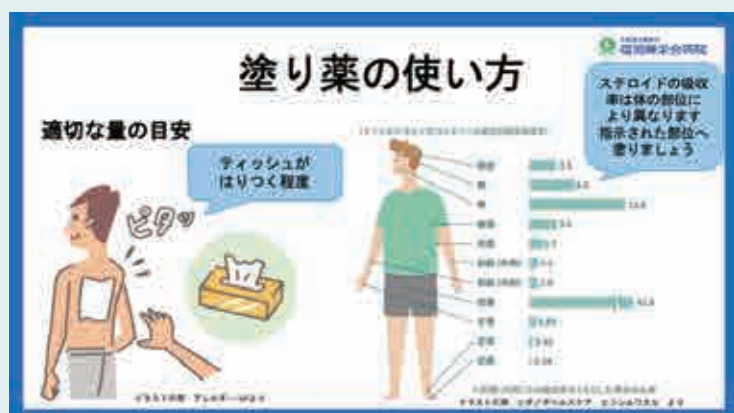
また、血液をさらさらにする「ワルファリン」という薬と納豆や青汁と一緒に摂ると、薬の作用が弱くなり血栓ができやすくなる可能性があります。ほかにも、胃薬を炭酸飲料で飲むと効果が弱くなるなど、意外と飲み合わせが悪い食べ物があります。健康食品やサプリメントについても、薬との飲み合わせが悪いものがあるため、使用前には医師や薬剤師にご相談ください。



薬を正しく飲むためのポイント

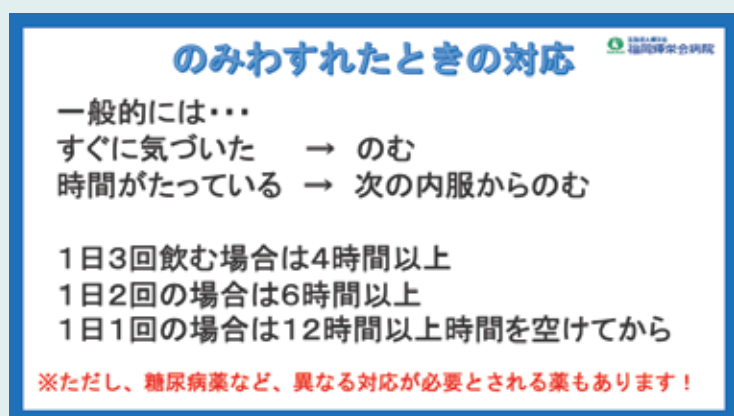
4.注意が必要な塗り薬について

ステロイドという分類の薬は、体の部位によって吸収率が異なります。薬は指示された部位にたっぷり使うことが重要です。



5.薬を飲み忘れたときの対応

一般的には、すぐに気づいた場合は飲んで、次に飲む時間が近ければ飲まないようにお伝えしています。次に飲む時間との間隔の目安は、1日3回の薬では4時間以上、2回の薬では6時間以上、1回の薬では12時間以上あける必要があります。



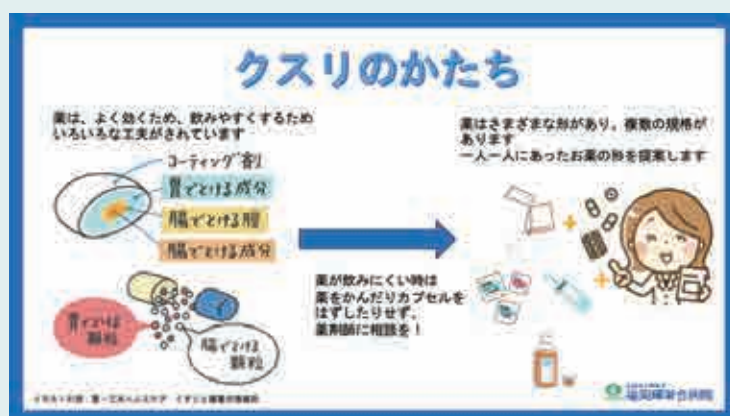
すので、ご自身が飲んでいる薬について一度確認しておきましょう。

薬には小さいながらもいろいろな工夫がされています。たとえば、苦い味の薬の場合は、錠剤の外側に苦味を隠す膜があります。

食道や胃で溶けると副作用が起きる可能性がある薬には、胃で溶ける膜や腸で溶ける膜が施されています。

また、体の中でゆっくり効果を発揮させたい薬には、ゆっくり効く粒と早く効く粒を混ぜたものが含まれています。

そのため、飲みにくいからといって薬をかんだり、カプセルを外して中身だけ飲んだりしないようにしてください。飲みにくいときや飲み忘れが多いときは、病院や薬局でご相談ください。薬には錠剤や粉薬、貼り薬などいろいろな形があり、複数の規格がありますので、飲みやすく使いやすい形を提案いたします。



ただし、食前や食間に指定がある薬や糖尿病の薬などは異なる対応が必要な場合があります

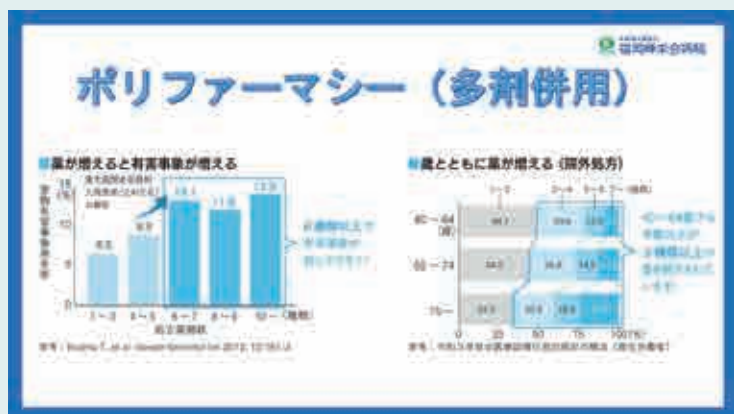
kagayaki | 4

複数の薬を飲むときの 安全ルール

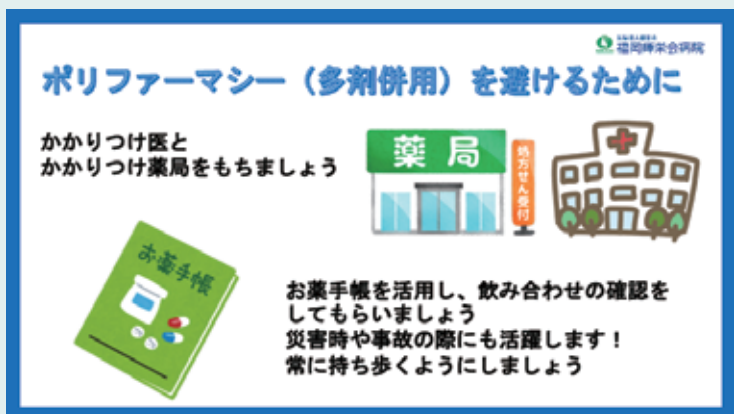


6.ポリファーマシーについて

ポリファーマシーとは、複数の医療機関を受診したり、加齢により病気が増えたりすることで、服用する薬の種類が多くなりすぎ、副作用や飲み合わせの悪化、飲み忘れ・飲み間違いなどが生じ、健康に害を及ぼす状態を指します。薬の数が6種類を超えると有害事象が起こりやすくなるという報告があります。



これを回避するためには、かかりつけ医とかかりつけ薬局を持つこと、そしてお薬手帳を1つにまとめて受診時に必ず持参することが重要です。特にお薬手帳は、事故や災害のときにも役立ちますので、常に持ち歩くようにしましょう



今回の内容が、薬を正しく使い、健やかに過ごすための一助となれば幸いです。

～ 薬剤科の思い ～

私たち薬剤科は、患者さまに安心してお薬を使っ
ていただけるよう、日々サポートを行っています。

お薬は病気を治すための大切なものですが、使
い方や組み合わせを誤ると、効果が弱まったり、
副作用が出てしまうこともあります。

そのため、お一人おひとりのお話を丁寧に伺い
ながら、正しい使い方や飲み合わせについてわ
かりやすくお伝えすることを大切にしています。

また、医師・看護師・栄養士など他の職種と連携
し、患者さまの治療がより良いものとなるようチ
ームで支えています。

薬を「渡す」だけでなく「つなぐ」「支える」存在と
して、地域の皆さまの健康を守るお手伝いができ
ればと考えています。

これからも福岡輝栄会病院薬剤科は、皆さまに
信頼され、相談しやすい“かかりつけ薬剤師”と
して、安心・安全な医療を届けてまいります。



リハビリテーション科による 座ったままできる 肩こり解消体操

ちょっと肩を動かしてみませんか？



「肩が重い」「首がこる」…と感じていても、なかなか運動を始めるきっかけがない方も多いものです。そんなときは、椅子に座ったままできる簡単な肩まわりの体操から始めてみましょう。テレビを見ながら、食後や休憩中に、気づいたときに少しずつ。

肩こり解消体操のメリット

1

血行がよくなり、筋肉がほぐれる

2

姿勢が整い、疲れにくくなる

3

首や肩の可動域が広がる

4

めまいや頭痛の予防

5

リラックス効果で気分もすっきり

レッスン
スタート!!

レッスン
1

この動きを5回
繰り返しましょう。

1 背筋を伸ばし、脚は
肩幅に広げます。

2 肩をすくめるように肩を
持ち上げます。3秒ほど
キープします。呼吸は
肩をあげる時に吸いま
す。

3 脱力するときに「フ〜ッ」と吐
くように肩をおろします

レッスン
2

この動きを10回
繰り返しましょう。

1 椅子に座り、手のひらを上にし
てひじを曲げ、しっかり胸を張り
ます。

2 親指を下に向け、腕を内側にひ
ねりながら前に伸ばしてグッと
背中を丸めます。

3 しっかりひじを引き、1の体勢に
戻ります。

※椅子に座って肩こり解消運動を行う際の注意点

首や肩に強い痛み、しびれ、めまいなどの症状が現れた場合は、すぐに運動を中止してください。また、姿勢が崩れると肩や腰に余分な負担がかかるため、背もたれにもたれず、背筋を伸ばした姿勢で行うことが大切です。呼吸を止めず、リラックスしながら「気持ちいい」と感じる範囲で動かすようにしましょう。体調に不安がある方や持病のある方は、医師や専門家に相談のうえで実施してください。

近隣の医療機関のご紹介

NEW
OPEN

福岡東 くさのリハビリ クリニック

福岡東 くさのリハビリクリニック院長 草野と申します。当院は、痛みやしびれ、動きにくさ、生活のつらさを抱える方が少しでも楽になるよう支えるクリニックです。整形外科疾患診療を中心として、整形外科疾患のみならず脳卒中後やパーキンソン病などの神経疾患のリハビリも行っております。リハビリテーション科専門医として、筋骨格系の疾患から脳卒中などの神経疾患まで幅広く診療し、「症状」だけでなく「生活」まで含めて一人ひとりを丁寧に診ます。当院の使命は、Cure（症状の改善）とCare（不安や苦しみの緩和）。「来てよかった」と安心できる場所を目指し、あなたと一緒に生活の改善につながるリハビリを行います。



院長 草野 謙 先生



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
08:30～12:30 (受付時間～12:00)	○	○	○	○	○	○	/
14:00～18:00 (受付時間～17:30)	○	○ ～16:30	○	○	○	/	/

休診日

日曜日・祝日
土曜日の午後

〒813-0002 福岡市東区下原1丁目21-18 TEL: 092-692-8860

輝栄会 NEWS

NEW
TOPIC

認知機能セルフチェッカーを導入しました

健診センターに「認知機能セルフチェッカー」を導入しました。この機器は、50～60代で発症することが多いMCI（軽度認知障害）のチェックができるもので、ヘッドセットをのぞいてVR映像を見ながら楽しく検査を受けることができます。

認知機能の低下は、日常生活で気づきにくいものです。そのままにしておくと、5年後には約4割の方が認知症に進行してしまうといわれています。しかし、早めに気づいて対策をとることと、健常レベルまで回復できる可能性もあります（14～44%）。

検査に特別な準備は必要ありません。「最近もの忘れが気になる」「家族の様子が少し心配」など、気になる方はお気軽に健診センターまでご相談ください。





NEW
TOPIC

糖尿病患者会 かがやきの会の活動報告

かがやきの会は患者、医師、看護師、検査技師、栄養士など、総勢30名弱の会です。活動を通して、会員同士のコミュニケーションをはかり、病気への理解を深める目的で約二年前に会を立ち上げました。

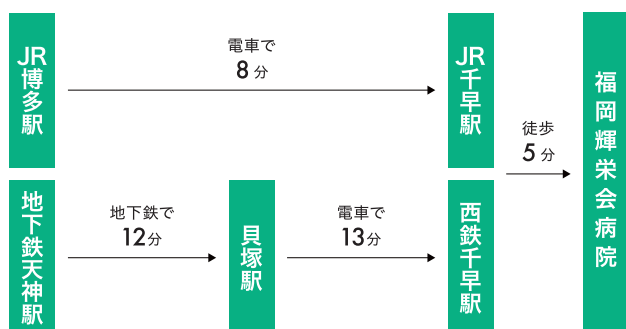
年に二回、食事会やウォークラリーを催しています。10/13には、秋のウォークラリーと称して、糟屋郡の駕与丁公園で2.5kmウォーキング会を行いました。天候に恵まれ、心地よく体を動かせました。昼食は栄養士手製のボリューム満点のサラダとサンドイッチを、会員みなで輪になって、楽しくお喋りしながら



美味しく頂きました。大人の遠足のように楽しいね！と、秋晴れの空の下、本当に楽しい一時を過ごしました！会員以外の皆様も、活動には参加可能です。ご興味ある方は当院までお問い合わせください。

交通アクセス

ACCESS 交通案内



医療法人輝栄会

福岡輝栄会病院

〒813-0044

福岡市東区千早4丁目14-40

TEL 092-681-3115 (代表) FAX 092-681-3972



<https://www.kieikai.ne.jp/>

輝栄会病院

検索



当院ホームページ



公式Instagram



公式LINEアカウント