

けんこうライフ



ななかまど

第57号

平成30年8月

発行 市内
稚内市地域保健推進委員連絡会
(稚内市保健福祉センター内)
☎0162-23-4000



田原会長

総会では平成29年度事業経過報告、平成30年度計画が報告されました。平成30年度事業として「健康づくり講演会」「地域保健推進委員研修交流会」、健康づくりの推進として「各種健診の啓蒙・参加」「地域での健康づくりの企画等」が承認されました。

総会挨拶では田原加代子会長より、日頃から地域保健推進委員への協力に感謝の言葉と、今後も地域の健康づくりに関心を持つことが大切であることが話されました。

出席した地域保健推進委員の自己紹介では、地域の中で健康づくりに関する知識を深める機会を持ちたいと抱負を話す場面も見られました。総会終了後は北海道薬剤師会 稚内支部支部長の内田正洋氏を講師にお招きし薬について研修会を行いました。

—平成30年度—
**稚内市地域保健推進委員
連絡会総会**
平成30年6月28日(木) 稚内市保健福祉センター

食事と薬の服用時間の関係 ～食前・食間・食後～

時間	食前	20～30分前
	食事	
	食後	20～30分後
	食間	約2時間後
	食前	20～30分前
	食事	
	食後	20～30分後

薬の服用は用法を守りましょう。お薬手帳を活用し、わからないことは、薬剤師さんに相談してみましょう！

『正しく使おう～薬の正しい知識と使い方』

講師 一般社団法人北海道薬剤師会 稚内支部
支部長 内田 正洋氏



Q 薬に表記されているmgや%は数字が大きいほど強い薬ですか？

A 薬の種類が変わるとmgや%の数字だけと比較して、強くなった、弱くなったとは言えません。単純に数字の大きさを薬の効果を判断しないようにしましょう。



Q 薬を知人にあげてもいいですか？

A 自己判断による服薬はさまざまなリスクを高めます。個人に合わせて処方されている漢方や湿布、軟膏など、薬は他の人の体に重大な副作用を及ぼすこともありますので、譲渡しないようにしましょう。



わかりやすい講演



熱心に講演を聴く参加者

◆研修会の学び

薬は上手に用いることで私達が持っている自然治癒力を高めることが本来の役目です。

●食前・食間・食後などの服用時間の違い

●「トクホ」「サプリメント」など健康食品と薬との相性

●使用期限を過ぎた薬の使用

●個人の薬の譲渡と使いまわしなど多岐に渡り薬について学びました。また、薬剤師が自宅を訪問し、薬を管理できること(薬剤師の在宅訪問サービス)も知りました。内容が濃く有意義な時間を過ごしました。

8月8日は何の日かご存知ですか？「ハ、ハ、ハ」にちなんで「道民笑いの日」です。笑いは健康のパワーであると、日本笑い学会北海道支部 支部長の伊藤一輔氏が稚内市で講演をしました。市民大勢の参加があり、笑いがこんなに健康に良いのかと大いに納得しました。「笑う門には福来る」などということわざがありますが、外国にも似た言葉があるそうです。そして笑いは「がん細胞と戦う細胞の活性化」「血糖値を抑えられる」「リウマチの改善」など健康への効果が近年の医学的研究からわかってきたそうです。落語やお笑いを見たり、聞いたり、表情だけでも笑顔にしましょう。1日5回1分の笑いから始めて健康寿命を延ばしましょう。

笑って延ばそう健康寿命 ～笑いと健康の ステキな関係～

平成30年3月24日



ユーモアたっぷりな講師

笑いは百薬の長、
毎日笑って健康長寿
を目指しましょう！