



# 友の家 だより

第 271 号 2020 年 9 月

特定非営利活動法人

福祉発信基地友の家

〒451-0054

名古屋市西区南堀越 2-3-1

TEL 052(523)8202

 tomonoya@npo-tomonoie.org

友の家ブログ

で検索

## 薬の飲み方

### 「正しい服用」

《用法用量を守る》それが正しい服用です。

正しい服用を守れば薬が持つ効果を安全に最大限発揮できます。

方法・・・・・・・・飲み薬は、原則コップ1杯のお水で飲む。

量・・・・・・・・自分の判断で飲む量を増やしたり減らしたりしない。

期間・・・・・・・・指示があった期間は服用を続ける。

タイミング・・・・起床時、食前、食後、食間、就寝前など指示された服用の時間を守る。

飲み合わせ・・・・いっしょに飲んではいけない薬、食べ合わせがよくない食品に注意する。



### 「正しいタイミング」

食前・・・・・・・・食事の20～30分前

食直前・・・・・・・・食事の直前（目安は、箸をもつ直前）

食直後・・・・・・・・食事の直後（目安は、食事が終わって箸をおいたらすぐ）

食後・・・・・・・・食事の20～30分後まで

食間・・・・・・・・食事を終えてから2時間後

就寝前・・・・・・・・就寝30分位前



## 友の家は何をしているの？



コロナの影響で大好きな外食に行けないので、ファミレスからデリバリーしました。ハンバーグの予定だったけど、パソコンの写真を見ていたら、迷ってしまい唐揚げやフランクフルトも入っている豪華版に。パンと飲み物も一緒に注文しました。