

6月1日の学習会の様子です。

テーマは「薬の賢い使い方」でした。薬は、決められた量より多く飲むと害が出ることもあり、少なすぎても効果が出ません。適切な時間帯に用量を守って使用しましょう。

- 食前は食事のおよそ30分前
- 食間は食事と食事の間の事で、例えば朝食と夕食の間、食事のおよそ2時間後が目安
- 食直後は食事の後すぐ

下剤は腸で薬が溶けるので、牛乳と一緒に飲むと効果がありません。目薬は冷やしておくくと目に入らず外れてしまった事がわかるようになります。



今月も沢山のの方が学習会に参加してくださいました。
また来月もお会いしましょう！