



暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
もうしばらくは残暑が続きそうですので、くれぐれもご自愛ください!

生活環境改善サービス レイス治療院

知っておきたい 薬の正しい使い方とは?



病気やケガの治療などで大切な役割を果たす「薬」。薬を安心して使うためには、薬に関する正しい使い方を知ることが大切です。薬の基本的な知識をご紹介します!

薬の正しい使用方法

(1) 使用前に説明書をよく読む

(2) 用法・用量、タイミングを正しく守る

「食前」 食事の約1時間～30分前(胃の中に食べ物が入っていないとき)

「食後」 食後約30分以内(胃の中に食べ物が入っているとき)

「食間」 食事の約2時間後(食事と食事の間)※食事中の服用ではない。

(3) 薬の形状(錠剤・カプセルなど)に注意

「錠剤、カプセル」 薬に含まれる有効成分が少しずつ溶け出す、或いは胃ではなく腸で溶けて効くように工夫された薬もあります。むやみに噛んだりつぶしたり、またはカプセルをはずしたりしてはいけません。

「目薬」 容器の先に、目やまつ毛が触れないようにしましょう。

また、2種類使用する場合は、少なくとも5分程度の間隔を空けましょう。

(4) 薬の飲み合わせ

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり、逆に効き過ぎて体に悪影響を及ぼしたりすることがあります。



お薬は用法・用量を守って
正しくお使いください



出典：政府広報オンライン「知っておきたい 薬のリスクと、正しい使い方」より抜粋

ご存じですか?

インターネットを利用した薬の 購入には特に注意しましょう!

インターネット上で医薬品の販売を行う届出の出ている店舗の一覧は、厚生労働省のホームページに掲載されているので、購入しようとしている店舗が掲載されているか確認してから購入を検討しましょう。



「一般用医薬品の販売サイト一覧 - 厚生労働省」

厚生労働省 医薬品 販売サイト

検索



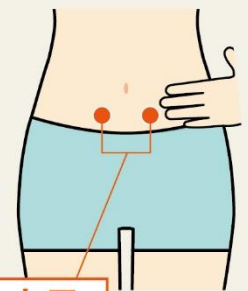
ツボ博士の

今月のツボ

だいご

～大巨～

おへそから外側に指三本分、そこから下に指三本分の場所にあるツボです。
便秘などのお腹の張りに効果があります。片方ずつ、両手を重ねてゆっくりと押しながら揉んでみましょう。



大巨

裏面へ続く





■ 漢字がばらばらになっています。何の漢字でしょうか？

① 難易度 ★



② 難易度 ★★



③ 難易度 ★★★



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください！

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募川柳

夏終わり
西瓜食わずに
餅を食う
石川県 S、I 様

暑さひき
マスクに染みる
汗も減る
大阪府 A、N 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集！～

投稿方法

◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております！

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈！
上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。



送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



📄 ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます！

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください！ URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



㊤ ㊥ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

お知らせを 紹介ください！

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00