健康コラム

Vol,64

服用時間にも意味があるんです！

財部調剤薬局
薬剤師　坂下陽子氏

薬には、食前・食後・食間というように服用する時間が決められています。それを守らないと効果が十分に出なかったり、副作用が出たりします。

「食前」とは、食事の30分前。例えば、食欲増進剤や胃液の分泌を促進する薬など。

「食後」とは、食事の後30分以内。例えば、消化剤や風邪薬など。

「食間」とは、食事と食事の間、食事の2～3時間後。例えば、胃腸壁を保護する薬や食事の影響を及ぼしやすい薬など。

「食直前」とは食事をする直前。例えば、一部の糖尿病薬など。

「食直後」とは食事のすぐ後。例えば、胃腸を保護したい時や効果がより期待できる薬（一部のビタミン剤）など。

「就寝前」とは寝る直前か30～60分前。例えば睡眠薬や就寝中発作が起こるのを防ぐ薬など。

余談ですが、複数の目薬をもらった時にも点眼の順番がある場合もあります。

このように、意味があって分けられています。薬が正しく効果をあらわすために指示された時間を守りましょう！。

『心が元気になる相談室』開催のご案内

今月の開催日は、「 **11月26日（月）13:30～** 」

場所は、「 **末吉中央公民館** 」です。

事前予約が必要ですのでこちらの連絡先までご連絡ください。

連絡先	担当課	担当係
	本庁・保健課	健康増進係（0986－76－8806）
		福祉係（0986－76－8807）
	大隅支所・保健福祉課	福祉係（099－482－5925）
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	社会福祉係（0986－72－0936）

9月の子牛せり市成績

曽於中央家畜市場（9／23～9／26）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曽於市	雄				
	メス	375	819,000	1,321	352,218
	去勢	409	664,650	1,479	439,642
	計	784	819,000	1,409	397,826
曽於地区	雄	1	735,000	2,827	735,000
	メス	800	819,000	1,308	350,480
	去勢	920	687,750	1,467	438,780
	計	1,721	819,000	1,396	397,906

11月のせり市は、11／26～11／29の予定です。

※価格は税込です。