



薬の服用時間について

薬局 熊本 行利

薬を服用する時間は、主に「食前」「食間」「食後」となっています。食前は食事の20分から30分前まで、食後は食事が終わって20分から30分後まで、食間は食事と食事の間、食事が終わって約2時間程度経過した状態を示しています。



その中で、食後は最も多い服用時間です。その理由は、食べ物と一緒に吸収が良くなる薬や、胃がからっぽの状態です。服用時間にはそれぞれ意味がありますので、決められた服用時間を守ることは、薬の効果と安全性の点からも重要なことです。

成羽病院は、「地域の皆さまに親しまれ信頼される病院」を目指す基本理念のもと、職員が講師として出向き講習などを行う「出前講座」を実施しています。この講座は、市民の皆さんに医療や病気の予防について理解を深めていただくので、薬剤師からも「お薬を服用する上での注意事項」や「お薬手帳を携帯しよう！」などのお話をさせていただきます。出前講座の概要など詳細については、成羽病院までお問い合わせください。

協力隊がゆく 27

高梁に移住して2年が経過しました。「起業型」地域おこし協力隊員として、川面町で「ゲストハウス柔」を開設して早一年。古い民家を片付け、壁に漆喰を塗り、屋根を修理して完成したゲストハウスは、時間をかけた分、気持ちの入った宿になったと思います。



金盛 友彦 隊員

また、一般社団法人梁クラス主催の移住者交流会を行い、好評を得ています。最近では、高梁市への移住を考えている方の案内場としても利用されています。

市内外から訪れるさまざまな方たちがこの場所を知り合っていく様子を見るのはとても嬉しいですし、この場での出会いがその方たちの人生のターニングポイントの一つになってほしいと願っています。

ゲストハウス柔は、「地域と世界がつながる宿」をコンセプトにこれからもさまざまな企画に挑戦していきます。お近くに来られたらぜひ一度見学にいらしてください。きっと、あなたにとっても居心地のよい場所になると思います。

ゲストハウスの1階は共用スペースとして開放しており、ゲスト同士が旅の話や情報交換をしたり、共用キッチンでそれぞれの母国の料理を作ったりと、このタイプの宿ならではの交流の場になっています。また、川面地域の方が手料理を差し入れてくださったり、ゲストが近所の方たちと挨拶や話をしたりするなど、日常生活を通じた高梁を体験していただいています。「また高梁に来るよ」、そう言ってリピーターになってくれる方も増えてきました。



米アリゾナ州から訪れリピーターとなっている夫妻



ゲストハウス柔1階の共用スペース



移住者交流会に移住希望者が参加することもあります

市長室から こんにちは

●7月の豪雨災害から3カ月余りがたちました。市民の皆さんが望んでおられる安全・安心なまちづくりにお応えするために、これからも最善の力を尽くしていく覚悟です。8月には復興対策課を立ち上げ、被災された皆さんのさまざまな相談に応じているところです。また、7月に専決した予算と8月および9月議会での予算を合わせて約90億円の災害関連予算を編成しました。早期の執行を図り、1日も早い復興を目指しています。この度の豪雨では、市内の河川が増水し被害をもたらしました。現在の河川には以前と比べて明らかに土砂が堆積しており、先日の台風24号の降雨の際には、河川が増水による道路の冠水や水道施設へ影響があったところです。高梁川などの管理は岡山県なのですが、先日国土交通大臣と面会し、川の洪水などを防ぐ浚渫などの事業費を積極的に予算化していただきたいと申し入れを行ったところです。今後もし必要なら事業や予算の獲得に向けて取り組んでいきます。

●以前は燃やせるごみとして出していた雑紙ですが、8月からは分別して資源ごみとして回収しています。我が家でもごみの分別をしっかりと週2回の燃やせるごみの日には45ℓ袋を1袋ずつ出していましたが、驚くことに雑紙の分別を始めると1週間で1袋にも満たない量となりました。今まで資源を生かしていませんでした。今改めて痛感しました。雑紙の分別は、年間3億円弱かかるごみの収集経費の削減やごみ焼却炉の延命化にもつながると考えています。ご協力をよろしく願います。

●先日、映画「男はつらいよ」の誕生から50年を記念した映画の製作が発表されました。主演の渥美清さんはもういらっしゃいませんが、これまでの映像を組み合わせて製作すること。そこで、備中高梁PR大使でもある倍賞千恵子さんに連絡し、是非伯備線を走るSLの姿など高梁市での映像を入れてほしいこと、できれば今の映像も撮ってほしいことをお願いしました。

近藤隆則



健康づくり応援通信 15

特定健診を受診しましょう

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。特定健診を受診した後、メタボリック判定や年齢などを総合的に判断し、生活習慣病のリスクが高い人にはメタボリックシンドロームの予防・解消などに向けた「特定保健指導」が実施されます。

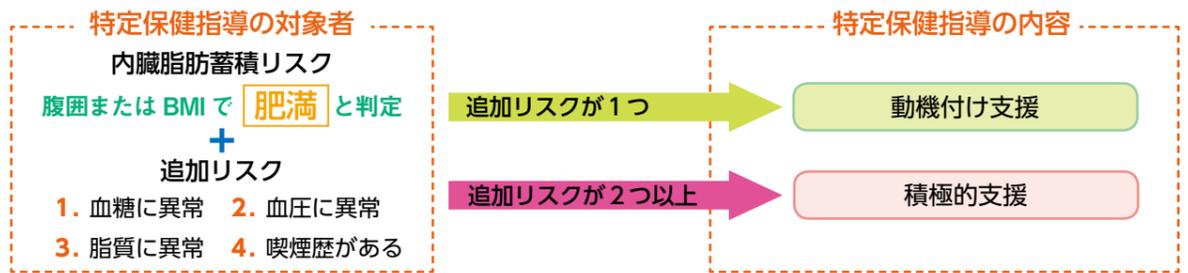


北井 千晴 保健師 (健康づくり課)

特定健診のメリット

- 健康状態の把握 毎年1回の健診で健康状態を把握でき、生活改善につなげることができる
- 生活習慣病予防 病気のリスクや生活習慣病の予兆を発見でき、専門家による特定保健指導を受けることができる
- 医療費の抑制 生活習慣病になり、医療費が家計を圧迫することを抑える

健診結果で指導が必要となった人の支援の流れ



※すでに病気のレベルの人、また継続的に医療を受けている人は原則として医療機関による治療を受けます。