



Medical

国保中央病院だより 159

国保中央病院 ☎ 32-8800

お薬の効果と副作用

薬剤部長 菊内章夫

主作用と副作用

薬の目的は、病気を治したり症状を軽くすることで、この働きを「主作用」といいます。それに対して、眠気、のどの渇き、身体のかゆみ・蕁麻疹、動悸、めまい、腹痛、下痢など本来の目的以外の好ましくない働きのことを「副作用」といいます。

副作用を避けるために

副作用が起きないように、次の点にご留意ください。

▼用法・用量を必ず守る

他の人が病院でもらった薬はもちろん、病状が似ているからといって以前もらった薬を使うことはやめましょう。

▼医師・薬剤師に伝える

お薬手帳や問診票を利用して、自分の体質や病状、食物や薬のアレルギー、副作用の経験、服用中の薬な

どの情報を事前に医師・薬剤師に伝えましょう。

アレルギーではさまざまな症状が現れます。最もよくみられるのが蕁麻疹や湿疹などの皮膚症状です。水疱やびらん（ただれ）が体中に広がる重症なものもあります。他に喘息発作が現れることもあります。

アレルギーのなかでも重篤なものがアナフィラキシーです。アナフィラキシーは、全身に起こる即時型アレルギー反応で、皮膚症状のほか、鼻水、喘息発作、腹痛、下痢、嘔吐などが現れ、血圧が下がり、呼吸困難に陥り意識を失うこともあります。軽症でもアレルギー症状を起こしたことがある人や、家族にアレルギーを起こしたことがある人がいる人は、必ず医師・薬剤師にお伝えください。

▼自分の薬を知る

一緒に飲んではいけない薬や食べ物について薬剤師から説明を聞きましょう。薬と一緒にお渡しする「お薬の説明書」には、副作用について記載しています。

「ふだんと違う、おかしいな。」と思ったら、できるだけ早く医師・薬剤師に相談しましょう。薬の中止や変更などの対応をする場合があります。副作用の早期発見を心がけていれば、重篤化の防止に役立ちます。

Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

適正な体重で健康づくり

作り方

- ミニトマトは半分に切り、大葉はせん切りにする。
- ツナ缶は汁気を切る。
- ボウルに 1、2 を入れて混ぜ、Aを加えて和え、器に盛り付ける。

気温の上昇とともに汗をかくことが多くなり、水分とともにカリウムなどのミネラルが失われてしまい、食欲不振や脱力感を招く場合があります。

野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれているものが多く、摂取することで水分を補いつつ、カリウムなどのミネラルを補給することができます。

その他にも、こまめな水分補給や睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事などを心がけ、体調管理に気を付けましょう。



ミニトマトとツナ缶の和え物

1人分エネルギー：48kcal、塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ ミニトマト…8個 ▶ ツナ缶…1/2缶
- ▶ 大葉…3枚
- ▶ A（塩昆布…大さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2、ごま油…小さじ1）



イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
7月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
7月13日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
7月20日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
8月3日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)



今月の新刊



『図書館にまいこんだ
こどもの超大質問』
こどもの大質問編集部編／青春出版社



『60代、ひとり暮らし。瀬尾幸子さんのがんばらない食べ方』
瀬尾幸子著／世界文化社

7月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
7	⑧	9	10	11	⑫	13
14	15	⑬	17	18	19	20
21	⑫	23	24	25	26	27
28	⑨	30	31			

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

マイナンバーカード受付時間の
延長と休日開庁

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

なお、上記以外の業務は行っていないので、ご了承ください。

受付時間の延長

7月10日(水)・24日(水)・8月7日(水)

午後7時まで(交付の受付は午後6時30分まで)

休日開庁

7月14日(日)午前10時～午後4時

窓口が混み合う場合がありますので
お時間に余裕をもってご来庁ください。

※受け取り方法など詳しくは、マイナンバーカードの交付準備が整い次第送付している交付通知書(ハガキ)または町ホームページをご覧ください。

窓口での印鑑登録証明書の取得

窓口での印鑑登録証明書の取得には「印鑑登録証」か「住民カード」の提示が必要です。忘れずに持参してください。また、利用者証明用電子証明書が登録されたマイナンバーカードで、印鑑登録証明書と住民票を取得できます。

税務課からのお知らせ

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

7月の納付(普通徴収分)

納期限 7月31日(水)

種類

- 固定資産税(第2期分)
- 国民健康保険税(全期前納分または第1期分)
- 介護保険料(全期前納分または第1期分)
- 後期高齢者医療保険料(全期前納分または第1期分)

国民健康保険税(普通徴収分)は
納付書印字のQRコードでも納付できます！

納付書に印刷されたQRコードを読み取り、QRコード対応スマホ決済アプリで決済してください。「地方税お支払サイト」でQRコードを読み取るか、eL番号(納付書番号)の入力でも納付できます。

※いずれも領収書は発行されませんので、領収書が必要な場合や納付後すぐに納税証明書が必要な場合はご注意ください。

納付方法やQRコード対応スマホ決済アプリについての詳細は「地方税お支払サイト」でご確認ください。

また、納税通知書に同封されているチラシもご確認ください。



地方税お支払サイト