

黒木病院だより

# しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.22

## contents



- 表紙 ..... ①
- メディカルフィットネスのべおか通信 ... ③
- ドラッグインフォメーション ..... ②
- 外来診療日のお知らせ ..... ④



## 黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさや温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

## お薬の飲み方・貼り方・塗り方①

今回からお薬の飲み方・貼り方・塗り方について大きく2回に分けてご説明します。1回目は飲み薬全般についてです。例えば、【朝食後】とあっても、実際食後何分ぐらいで服用すればいいのか知らない方が多いのではないのでしょうか？多少時間がずれてから服用しても問題ない薬も多いのですが、間違えると副作用が出やすくなる薬もあります。この際覚えておきましょう。



### ○食後・食前

それぞれ**30分後**、**30分前**のことを言います。

### ○食直後・食直前

**5分後**、**5分前**を指しています。間違えると効果が弱くなったり、副作用の出やすくなるものが多いです。

### ○食間・空腹時

**食後2時間程度**が望ましいです。おやつの時間（10時・15時）と覚えておくとよいです。

### ○就寝前

特に睡眠薬は、用を済ませ、**寝る直前**に服用しましょう。

### ○必要時（頓服）

時間よりも、決められた**服用間隔**を守ることが大切です。



お薬の飲み方自体にも注意が必要です。例えば、

### ○何で服用するか？

水かぬるま湯が無難です。味をごまかすために他のもので服用したければ、問い合わせしてからにしてください。

### ○水の量は？

便秘薬であったり、食道に残ると副作用を起こす薬などでは多めの水がすすめられます。

### ○大きくて飲めない

半分に割ったり、粉碎したりします。カプセルは中身を出します。できない薬も多いので、確認が必要です。

実際には、「週に1回、起床時に、コップ1杯の水で嚙まずに服用し、その後30分は横にならずに食事を避ける」というような複雑な服用手順を踏む薬もあります。**薬の入っている袋に飲み方を書いておきましょう。**

次回は、貼り薬・塗り薬の使い方についてご説明します。



メディカル  
フィットネス

のべおか通信



厚生労働大臣認定  
健康増進施設

## スタジオ有料レッスンのご案内

メディカルフィットネスのべおかでは、様々なスタジオレッスンをおこなっています。



フラダンス



太極拳



エアロビクス

見学OK!



- 健康・体づくりに!
- シェイプアップに!
- ストレス解消に!
- 習い事の一つに!

その他  
レッスン  
多数!

ヨガ

一度、体験してみませんか?

ピラティス



料金、お問い合わせ  

 メディカルフィットネス  
 のべおか  
 TEL : 0982-42-3838

お知らせ

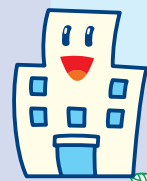


4月1日より休館日が変わります

休館日：毎週日曜日・祝祭日・年末年始

※お間違えのないようお願い致します。

営業時間 月～金 9:00～21:00 (最終入館時間/20:15)  
 土 9:00～18:00 (最終入館時間/17:15)



# 外来診療目のお知らせ

	月	火	水	木	金	土
午前	院長	院長	院長	院長	院長	院長
	早川	力武	早川	工藤	力武	担当医
	細川		工藤	佐藤	早川	
	門脇	佐藤	院長・佐藤 力武(禁煙外来)	佐藤	院長 担当医 谷口(肝臓専門外来)	
午後	休診	佐藤	院長・佐藤 力武(禁煙外来)	佐藤	院長 担当医 谷口(肝臓専門外来)	休診

※第1・5土曜は力武医師不在、第2土曜は早川医師不在  
第2金・土曜のみ肝臓専門外来(予約制)…谷口医師

**診療時間** 午前9:00~12:30(受付11:30まで)  
午後2:00~5:00(月曜・土曜は午前のみ)

発行所 黒木病院 広報委員会  
発行日 2010年4月吉日

春爛漫、桜花咲き乱れ、4月は新年  
度の始まりの月です。広報誌「しろや  
ま」も皆様のご意見や感想をいただ  
ければ幸いです。桜前線が北上する中、  
季節の変わり目にて健康管理にもど  
うぞお気をつけ下さい。

## 編集後記

※詳細は、ホームページま  
たは、事務部までお問い  
合わせ下さい。

## ◆スタッフ募集のお知らせ◆

・医師(常勤・非常勤)

## ◆健康診断・人間ドック・ 生活習慣病予防健診を希望の方◆

予約制になっております。事前にお電話にて  
お申し込み下さい。

健診日	月～金曜日(祝日除く)
予約受付 時間	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00
お問い合わせ 申し込み	健診部 TEL 0982-21-6381 FAX 0982-33-8380



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

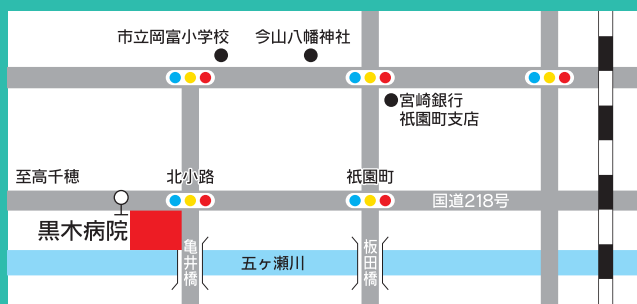
内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

特定医療法人 健寿会

救急指定

# KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1  
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380  
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>



診療時間/9:00~12:30(受付11:30まで) 14:00~17:00  
但し、月・土曜日は9:00~12:30(受付11:30まで)  
急患の場合は、この限りではありません。