



希望ヶ丘通信

社会医療法人 高見徳風会 広報誌

10月号 vol.68

発行日：2017.10.23

診察日割表

	月	火	水	木	金	土
午前	(新) 吉成	(新) 担当医	(新) 修多羅		(新) 三宅	(新) 引地
	日笠	日笠	日笠	休診	日笠	吉成
	修多羅	修多羅	引地			修多羅
	三宅	吉成	高山	(新) 三宅	三宅	
午後	引地	引地	三宅	休診	香山	吉成
	石川	吉成	高山		高山	
		香山		石川		
		石川				

※(新)：新患担当

外来受付：午前 / 8時30分 ~ 午後 / 13時00分 ~ 15時00分

休診日：木曜・日曜・祝日・その他

診療科目：神経精神科

△お願い▽

- 初めて受診される方も予約をお願いしております。
- 新患予約、予約変更など予約に関するお電話は平日13時30分からお願いたします。
- 初診の方はお薬手帳、書類(診断書)等をお持ちでしたら診察前に受付に提出してください。

第4.5回 地域公開講座のご案内

偶数月の第4土曜日、13:30~15:00で開催を予定しておりますが、地域の方、ご家族、興味のある方どなたでも受講していただけますのでお待ちしております。(12月は祝日と重なるため第3土曜日に開催します)

第4回 日 時：平成29年10月28日(土)
講座内容：「心の病気を防ごう」
講師：希望ヶ丘ホスピタル 神田PSW
 ＊ストレスの解消法、リラックス法を学びましょう

第5回 日 時：平成29年12月16日(土)
講座内容：「依存症を知ろう」
講師：アルコール自主学习グループ
 ＊あらゆる依存症について学びましょう。



8月の公開講座は、『発達障害について知ろう』のテーマで約35名の方に聴講頂きました。講座内容は大変分かりやすく、講師のユーモラスな語りで、笑いも起こる講座になりました。

※ 地域公開講座は、市外からも聴講に来られたり、毎回欠かさず来て下さる熱心な方もおられます。講座の内容は、幅広く企画しておりますので、皆様の興味、関心に添って是非、一度聴講にお越し下さいますよう、お待ちしております。

※ 申込みは不要です。
直接会場にお越しください。

お問合せ：就労継続支援作業所 ウイズ
TEL：0868(22)3192

ホームページに年間予定表を掲載しておりますのでご参考にしてください。

飲んでいる「薬」の飲み方や保管方法 ~正しく出来てますか?~

○ 薬はいつ飲むのがいいのでしょうか?

薬の効果を高めるため、それぞれの薬でいつ飲むのがいいのか決まっています。また、薬によっては副作用をより少なくするために決まっています。薬をいつ飲んだらよいかは、薬の入っている袋や薬の説明書に書いてあります。確認しておきましょう。



- 1、食前・・・食事のおよそ30分前
- 2、食後・・・食事の後、およそ30分以内
- 3、食間・・・食事のおよそ2時間後
- 4、食直前・・・食事をするすぐ前(15分以内)
- 5、○時間ごと・・・指示された間隔で
- 6、寝る前・・・就寝のおよそ30分前
- 7、頓服・・・必要に応じて、指示された時に

○ 薬は水で飲みましょう。

薬は、一般的には、コップ1杯くらい(約200cc)の水またはぬるま湯で飲みます。薬自体が「水またはぬるま湯で飲む」ように作られているのです。少ない水で飲んだ時には身体に吸収される薬の量が少なくなることが起こったり、コーラやジュースで飲むと薬の吸収が遅くなったり、薬の効果が弱くなってしまうことが起こってくるので気をつけましょう。



○ 口腔内崩壊錠(OD錠)を知っていますか?

新しい薬の形として「口腔内崩壊錠(OD錠)」があります。口の中で、唾液で薬を溶かし、水なしで飲むことができる薬です。最近の薬は一部ですが、このタイプの薬が出ています。薬が飲み込みづらいと感じることがありませんか。そんな時は一度相談してみてください。



○ 薬の保管について

一般的な飲み薬は30℃以下の室温で保管しましょう。また、目薬やシロップ、座薬などは冷蔵庫で保管する薬もあるので注意が必要です。薬の入っている袋や説明書に書いてあるので確認しておきましょう。夏の車の中は、50℃~80℃になります。車の中に置かないように気をつけましょう。また、子供による誤飲事故にも気をつけて下さい。薬の保管場所は、子供の手が届かない場所に置くようにして下さい。



薬の効果を保つため、正しい飲み方・保管方法に気をつけましょう!

工事のお知らせ



この度、介護老人保健施設 弥生ヶ丘の建物が老朽化とニーズの変化により希望ヶ丘ホスピタル南館跡地(津山市田町115)に新築移転する事となりました。工事期間は平成29年10月から平成30年8月末を予定しております。工事に伴う騒音や交通規制などにより、近隣にお住まいの方、希望ヶ丘ホスピタル並びに地域ケアセンターをご利用の方にはご迷惑をおかけするかもしれませんが申し訳ございません。何卒ご理解ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

社会医療法人 高見徳風会

社会医療法人 高見徳風会
希望ヶ丘ホスピタル

〒708-0052 津山市田町115
tel 0868-22-3158(代)
fax 0868-22-3150

E-mail: kibou@tokufuu.or.jp
ホームページ
http://tokufuu.or.jp/

予約・お問合せ
電話 (0868) 22-3158(代)