

係がありますので、自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。たくさん飲めばよく効く、速く効くというわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応（副作用）が出る場合があります。また、決められた薬の服用時間を守りましょう。

【薬の服用時間】

- ▼食前 食事のおよそ30分前
- ▼食後 食事のおよそ30分後
- ▼食間 食事と食事の間（食事のおよそ2時間後）
- ▼頓服 痛み、熱など、症状のある時

薬の形（剤形）にあった服用方法を守りましょう

- ▼錠剤、カプセル剤
コップ一杯程度の水またはぬるま湯で服用してください。

▼液剤
薬の成分を均等にするために、よく振ってから飲んでください。一回量は計量カップなどに移してから飲んでください。

薬の飲み合わせ（相互作用）

に注意しましょう

複数の薬の飲み合わせによって、作用が強くなり、副作用を生じたり、効き方が弱くなったりすることがありますので、医師や薬剤師に相談してください。

高齢者の薬の使用には特に注意しましょう

高齢者は様々な病気にかかっていることが多いので、複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢によって、身体機能が低下するため、薬が強く効き過ぎて副作用が起りやすくなります。体調の変化を感じた場合は、自分で判断せず、医師や薬剤師に伝えて判断を仰ぐようにしてください。

薬は正しく保管しましょう

子どもの誤飲事故を防ぐために、子どもの手の届かないところに保管しましょう。また、薬は湿気、光、熱などに弱いので、直射日光のあたらない涼しい場所での保管しましょう。容器の詰替えは、内容や使い方が分からなくなったり誤用や事故のもとになるのでやめましょう。

古い薬の使用はやめましょう

有効期限の切れた薬は処分しましょう。医療機関で処方された薬は、そのときに使い切るのが基本ですが、残ってしまった場合は、使用期限にかかわらず処分しましょう。似たような症状があらわれた際に自分の判断で使用するのは危険です。

その他、薬に関するお問い合わせは、愛媛県保健福祉部健康衛生局薬務衛生課薬事係（☎089・941・2391）または（社）愛媛県薬剤師会（☎089・941・4165 URL <http://www.yakuhime.jp/outline/index.html>）まで。

10月19日～25日は「秋の行政相談週間」です

総務課 内線236

総務省では、行政相談制度を広く知っていただき、その利用を促進するため、10月19日（月）から25日（日）までの1週間を「秋の行政相談週間」と定め、全国的に各種行事を行います。

当町でも総務大臣から委嘱さ

れた行政相談委員が、次のとおり行政相談を実施いたしますので、この機会にお気軽にご利用ください。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

日時

10月20日（月） 10時～15時

場所

- 広見地区 総合福祉センターひまわり
- 日吉地区 日吉住民センター研修室

行政相談委員

- 広見地区 関本 健夫
- 日吉地区 井谷 和隆

「こんにちは知事です」 傍聴者募集！

総務課 内線236

愛媛県では、知事が地域に Outreach を行い、地域住民と気軽に意見交換を行い、地域の意見・要望を把握し、可能なものから県政に反映させていくため、次のとおり「こんにちは！知事です」を開催します。

会議では、「輝くふるさと愛