



大月 昭子 薬剤師  
(岡山県薬剤師会吉備支部から)

皆さん、薬は正しく服用できていますか。正しく服用すれば、薬の十分な効果を得られ、副作用が少なくなります。

薬は、年齢や症状に応じて処方量の上限や飲む期間が決まっています。私たち薬剤師は、薬を渡す時に注意点を伝えしています。しかし、調子の悪いときは薬を飲むだけでも大変です。また、年を取ると唾液が減って

そうじゃ！薬剤師に相談じゃ

薬が飲みにくくなります。そういう場合は、先に水を一口飲んでから薬を飲むとよいでしょう。

薬にはさまざまな種類があります。漢方エキス剤は、ぬるめのお湯に溶かして飲むことで、水より吸収が良く香りや味が強くなり、薬の効果が高まります。子どもによく処方される粉薬は、苦ければチョコレート味のアイスに混ぜて飲むのがおすすめです。少しでも飲めたらしっかり褒めてあげることが、薬を飲んでもらう最大のこつです。また、目薬は寝転がって点眼すると、頭がぐらつかず成功しやすくなり

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

今月のテーマ  
上手に薬を飲むこつ

ます。点眼したらパチパチとまばたきはせず、しばらく目を閉じておく方がよく吸収されます。

一部の薬には、小児用の錠剤や口の中で溶けるもの(OD錠)もあります。飲みにくい場合は、医師か薬剤師に相談してください。

薬を正しく使用して、いつまでも元気に過ごしましょう。私たち薬剤師が皆さんのお手伝いをします。ささいなことこそ、そうじゃ！薬剤師に相談じゃ。



安全・安心

総社署からのすすめ

昨年2月に市内で発生した交通事故は、132件ありました。交差点などでの出合頭が約30%、追突事故が約24%、自損事故が約20%で、この3種類の事故形態を合計すると約74%を占めていました。

これらの交通事故を防ぐためには、

- 交差点や駐車場から道路へ出るとき安全確認
- 安全な車間距離を保って追突

冬期の交通事故防止

防止  
○車線からはみ出さないこと  
○縁石を含めた障害物の早期発見が大切です。

昨年は暖冬であったため、例年に比べて自損事故が少なかったですが、積雪や寒波による路面凍結が発生すると、自損事故が激増する恐れがあるので細心の注意が必要です。

冬期の交通事故の原因として、  
○フロントガラスが凍結し、前方が見えないまま運転を開始

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎②0110)



- 雪道をノーマルタイヤで運転
- スタッドレスタイヤを過信し、通常速度で走行した
- 凍結しやすい橋の上や日陰の多い道でブレーキを踏んだなどが見受けられます。

交通事故が起きたときは届け出が必要です。また、相手方の損害賠償や車両の修理、運転免許の停止など、さまざまなデメリットがあります。

「もう少し気を付ければ良かった」と後悔しないように、冬期は特に控えめな運転を心掛けましょう。

認知症の人を支えるまち“そうじゃ”

市では、認知症支援や高齢者の見守りについてさまざまな取り組みを行っています。それぞれの立場でできることから始めてみませんか。  
問い合わせ 長寿介護課地域ケア推進係 (☎②8373)

1 認知症サポーターの養成

認知症サポーターとは

認知症について正しい知識をもち、地域の認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。養成講座を受講することで、認知症サポーターになることができます。

市内の認知症サポーターは、昨年12月末時点で8624人。小学生も増加していて、2286人がサポーターとなっています。



認知症サポーターの証であるオレンジリング

認知症サポーター養成講座について

講座の対象は、市内に在住か在勤、在学の人で、所要時間は60～90分。内容は、認知症の理解、認知症の人と接するときの心構え、認知症サポーターの活動内容などです。

受講者には、サポーターの証としてオレンジリング(4月からは認知症サポーターカード)を贈呈します。

参加者が10人以上の場合は出前講座も可能です。お気軽に相談してください。

2 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民などが気軽に集える場所です。参加者同士で交流したり、認知症について考えたりする場になっています。日々の生活の困りごとなどがあれば、医療・介護に関わる専門職の人に相談することもできます。

市内にある認知症カフェは11カ所。場所や詳細は市ホームページでご確認ください。



市ホームページ

3 SOS(そうじゃ・おかえり・サポート)システム

SOSシステムとは

認知症などで行方不明になる可能性がある高齢者の名前や特徴、写真といった情報をあらかじめ登録しておき、行方不明になった場合に情報共有することで早期発見を目指すシステムです。

SOSシステムに登録をすると、以下のサービスが受けられます。

▼認知症事故救済制度へ自動的に加入

事故で他人にけがをさせたり、物を壊したりした場合に、最大3億円を補償。示談交渉サービスにも対応しています。

▼お守りシールをプレゼント

お守りシールは、個人の登録番号が記載されたもので、衣類や所持品に貼ることで本人確認の手助けとなります。QRコードを読み取ると、総社警察署と長寿介護課の電話番号が表示されます。

お守りシールが貼られた物を持つ人が困っているのを見かけた際には、電話で情報を提供してください。



お守りシール

SOSメール

SOSシステムの登録者が行方不明になった場合に、SOSメール(そうじゃメールマガジンの認知症支援ジャンル)の登録者にメールを一斉送信し、捜索の協力や情報提供を呼びかけます。

早期発見、早期保護につなげるため、メールの受信登録をお願いします。

【登録方法】

右のQRコードを読み取るか、t-soja@sg-m.jpへ空メールを送信して、そうじゃメールマガジンに登録してください  
※分類は、認知症支援にチェックを入れてください



見守りGPS購入費助成事業

現在位置を確認できるGPS専用端末の購入などの初期費用を、最大3万円助成します。申請は、購入前に行ってください。

対象 市内に在住で、認知症などで行方不明になる可能性がある65歳以上の人を介護している同居家族

申込方法 長寿介護課に備え付けの申請書に必要な事項を記入し、見積書を添付して申し込む