



お薬の飲む時間、守っていますか？



病院に受診してお薬を貰うと、必ず飲み方（用法）について説明があると思いますが、今回はお薬の『7つの飲む時間』について簡単に解説をしたいと思います。ご自身のお薬がいつ飲むものなのか薬袋等に記載されていますので、ぜひ確認してみてくださいね。また、服用は水か白湯で飲むことをおすすめします。

1.起床時

- ・胃の中に何も無い状態で服用した場合に最も効果を発揮するため、**朝起きた直後に服用します**。骨粗しょう症の薬によく指定されます。

2.食前

- ・**食事の30分から1時間前に服用します**。漢方薬のように空腹時に飲んだ方がよい薬や、糖尿病薬などの食事中・食後の効果を期待する場合に指定されます。

3.食直前

- ・**食事の直前（10分以内）に服用します**。『「いただきます」の時に飲んで下さい』と説明を受けた方もいらっしゃると思います。糖尿病や透析の薬などに見られ、低血糖予防やリンを吸着するため等、様々な理由があります。

4.食直後

- ・**食事の直後（食後10分以内）に服用します**。『「ごちそうさま」の時に飲んで下さい』と説明を受けた方もいらっしゃると思います。食後の方が良く吸収される薬に指定されます。

5.食後

- ・**食後30分以内に服用します**。最も一般的な用法で、食後に服用することで胃への刺激を軽減でき、また、ほかの薬とあわせて服用することもできます。

6.食間

- ・**食事と食事の間（前の食事から2時間以上空けて）に服用します**。食事中の服用と勘違いされている方がまれにいます。起床時に飲む薬と同様に、食事の影響を受けて効きが悪くなってしまう薬に指定されます。

7.就寝前

- ・**寝る前に服用します**。睡眠薬で指定される場合が多く、眠くなってしまうアレルギー薬等では、ふらつき・転倒予防のため指定される場合があります。

◎皮膚科出張医師予定 ※都合により変更する場合があります

★田村 明美 医師 9/10(火)・24(火)

★阿部 清秀 医師 9/3(火)・17(火)

◎職員募集中！！

詳細は、総務課までお問合せ下さい。

急募

訪問看護師 / パートタイマー職員

《募集人数 / 業務内容》 2名 / 利用者宅へ訪問し、バイタルサイン測定、
健康管理・相談、清潔援助
主治医の指示書に基づいた医療処置

《勤務先》 栗山赤十字病院 訪問看護ステーション

《応募条件》 夜間待機（オンコール）ができる方
要自動車普通免許（AT可）

《勤務時間》 月～金曜日（祝日除く）8：20～17：00までの間で
勤務割表による4時間勤務のシフト制
上記の他、平日1回/週、土日1回/月程度の
夜間待機（オンコール）あり

《時 給》 1,450円

《各種手当》 待機手当・通勤手当・時間外手当・深夜手当

《採用日》 随 時

管理栄養士 / 正職員

《募集人数 / 業務内容》 1名 / 入院患者・外来患者の栄養指導
入院患者の栄養管理・食事形態の検討及び献立確認
NST活動・給食委託業者の管理

《応募条件》 次の2点を満たすこと

- ① 令和7年3月 4年制大学卒業見込み者
（第39回管理栄養士国家試験に合格すること）
- ② 普通自動車免許を取得していること

《勤務時間》 8時20分 ～ 17時00分（休憩55分）

《基本給》 213,800円

《各種手当》 通勤手当・隔遠地手当・扶養手当・住居手当・時間外手当
寒冷地手当 他 日本赤十字社職員給与要綱による

《採用日》 令和7年4月1日

視能訓練士 / パートタイマー

《募集人数 / 業務内容》 1名 / 眼科外来業務

《勤務時間》 毎週月曜日（祝日除く）9：00～12：00

《日 給》 10,000円

◎かぜ症状で受診される方へ

予約・受診相談は平日の午前中、専用電話にて承ります。

※専用電話番号 0123-72-5084

・予約・相談時間 : 平日 8：30～12：30

＋ 栗山赤十字病院（電話番号：0123-72-1015）

栗山赤十字病院外来診療体制

令和6年9月1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	天崎吉晴 ◎大西錦之介 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 深江淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司	◎鎌田和郎 (北海道大学病院) 佐々木紀幸 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 宮本光毅
	午後	13:00～15:00	13:30	深江淳	応援医師	宮本光毅	鎌田和郎 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 〔札幌心臓血管クリニック〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師			出張医師	
	午後							
外科	午前	8:20～11:30	9:00	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
	午後	13:00～15:00	13:30	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
整形外科※1	午前	8:20～11:30 8:20～11:00(磯部)	8:30 ◎出張医師は9:00	大西勉	◎磯部9/10・24 ◎菱村9/3・17 (下肢・予約制)	大西勉	◎遠藤9/12・26 (上肢・予約制) 榊野9/5・19 (脊椎専門・予約制)	大西勉
	午後							
耳鼻科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30(木) 8:20～11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 〔あけ美肌クリニック〕	午前	8:20～12:00	9:00		田村 9/10・24 阿部 9/3・17			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 9/10・24 阿部 9/3・17			
泌尿器科 〔札幌医科大学病院〕	午前	8:20～12:00	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科※2 〔島松病院〕	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 〔北海道大学病院〕	午前	8:30～11:00	9:00	出張医師				
	午後							

※1 整形外科外来の診察について

火曜日 ①第2・4週 (9/10・24) …… 磯部 ひろみ 受付時間8:20～11:00
 ②第1・3週(9/3・17) …… 下肢:予約制 菱村 亮介(斗南病院)受付時間8:20～11:30
 木曜日 ①第2・4週 (9/12・26) …… 上肢:予約制 遠藤 健(北海道大学病院)
 ②第1・3週 (9/5・19) …… 脊椎専門:予約制 榊野 知道(斗南病院)

※2 精神科の初診については、受診される前にお電話でご相談ください

毎週木曜日の禁煙外来は、当面の間休診いたします