



## をすりをく にために使う正しく

日置町の現状をみても半数以上の人が薬を飲んでいる……。

私たちがよくみる薬としては錠剤、カプセル剤をはじめ散剤、顆粒剤、液剤、軟膏剤、坐剤、注射剤などがあり、そのほかドライシロップ、パップ、エアゾール剤など多種類が、医療に用いられています。それらは薬がもつとも有効かつ安全に使用できた効力が変わらないなどの目的でいろいろな形が作られています。腸に作用す

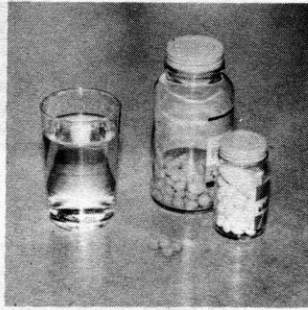
るために溶ける時間が遅いもの、また口の粘膜を通して作用するもの、作用時間を延長させるようにしてあるものなどがあります。これらの薬の効力が正しくできるように、飲む心得について話してみしましょう。

### 一、服薬時間

食事を中心として食前、食後、食間などの指示が多いのですが、これは「服用を忘れない」「服用間隔が一定する」という利点があります。

○食欲亢進剤、食前の服用が原則です。苦味や芳香のある粉薬はそれが大切なのでオブラートにつつんだりせずそのまま飲む。

○消化剤 食後服用が多い。



○消化性潰瘍の薬 食前服用が多い。

○鎮痛・解熱・抗炎症剤

胃腸障害を少なくするため食直後あるいは食後などに服用します。

なお「食間服用」という場合は「食事の途中」という意味でなく食事と食事の間つまり食後二〜三時間くらいのことです。

### 二、服薬の際の水の量

一般に水で飲みこむわけですが製剤が消化管から吸収されて薬効を発揮する上で重要な関係をもっています。水を多量に飲んだ場合は輸送速度は早くなるが吸収する速度が遅くなります。また少ないとその反対で、一般にはコップ一杯程度の量の水で服用するのが良いとされています。

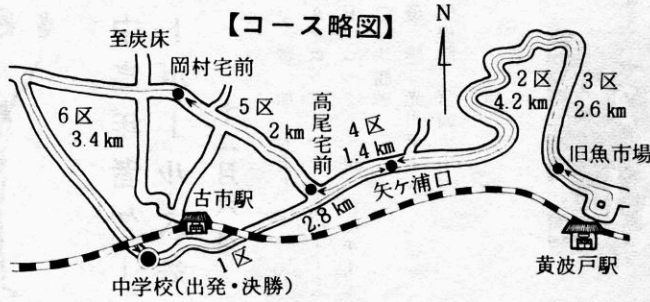
一般的なことをお話ししましたが、それぞれについてはよく主治医の先生や薬の説明書をよく読んで指示に従い正しい薬の効果があらうようにしましょう。

## 第14回日置町民駅伝大会

中継所	予定到着時刻
スタート	10時 15分
矢ヶ浦口	10時 24分
旧魚市場	10時 36分
矢ヶ浦口	10時 45分
高尾宅前	10時 49分
岡村宅前	10時 56分
ゴール	11時 07分

第十四回日置町民駅伝大会は、一月十一日(月)午前十時十五分、日置中学校正門前をスタート、新春の日置路に白熱の駅伝絵巻を繰りひろげます。

町民のみなさんの暖かいご声援をお願いします。



## サラリーマンの還付申告

グリーンと簡単になりました

今年からサラリーマンの所得税の還付申告用の簡易な申告書ができました。

- (一) この還付申告書を使って申告できるのは、給与以外に収入のないサラリーマンで、次の事由で申告すれば所得税が返ってくる人です。
- (二) 災害や盗難にあったとき。
- (三) 多額の医療費を支払ったとき。
- (四) 国や地方公共団体などに寄付

をしたとき。

四 住宅を新築または購入したとき。

- (五) 住宅貯蓄契約によって積立をしているとき。
  - (六) 年末調整後に子供の誕生など扶養親族数に異動があったとき。
- なお、給与の年収が一千万円を超える人、二カ所以上から給与のある人は使用できません。

この還付申告書は、大幅に簡素化されており、記載事項が原則として一面だけで、また年末調整を受けた所得控除項目は、源泉徴収票の金額をそのまま移記すればよいことになっています。



万円未満の場合は受領場所が郵便局に限定されていましたが、こんどは銀行などの金融機関の振込みも選択できることになりました。

還付の申告は一月から受け付けております。確定申告期限(三月十六日)間近になりますと、税務署は大変混雑します。

還付の申告はご自分でお書きになつて早めに提出してください。