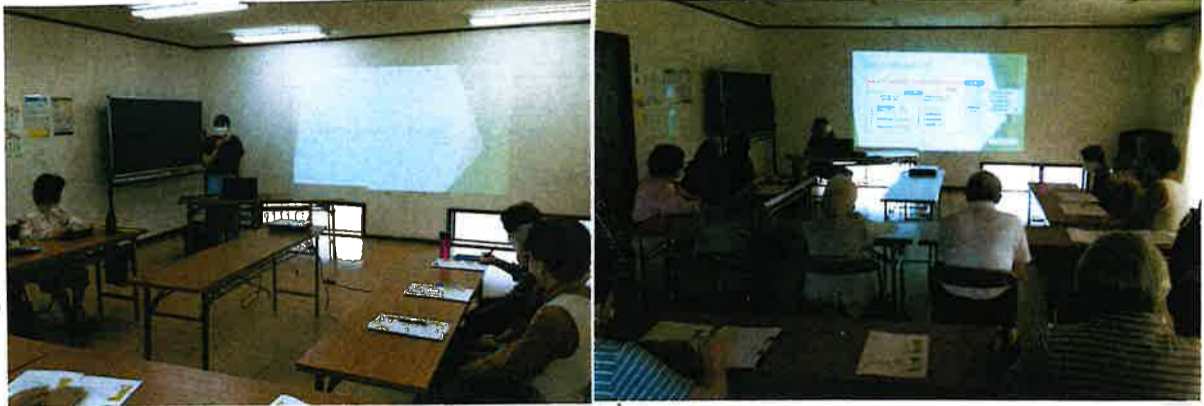
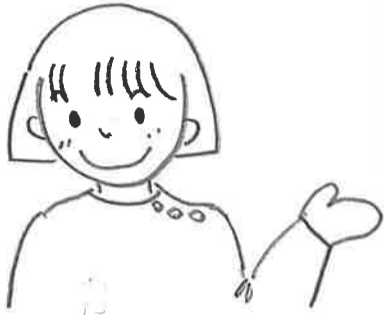


学習会「薬剤師に聞いてみよう(サプリメントと薬の飲み合わせ)」

1/6 講師の共立病院 薬剤師をむかえ、学習しました!



健康食品・サプリメントを飲む前に確認!!

◎ 健康維持の基本

「栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養」

この3つに代わる健康食品はありません

- ① 錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりから
- ② 自分自身で製品に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べる
- ③ 販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか
- ④ 製品中の個別の含有量、製造者や問合せ先が明記されているか
- ⑤ 複数のサプリメントを利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しない
- ⑥ 自己判断での医薬品との併用や医薬品の中絶は避ける
- ⑦ 高価な製品ほど効果があるとは限らない

かかりつけ医と一緒に、かかりつけ薬局の薬剤師さんとしっかり話して、薬との飲み合わせ等、確認しましょう!

がん検診受診券を使って
健診に
行きましょう!

- ◎ 65才以上の方
付帯ポイントつき
- ◎ 70代以上の方 無料

広島共立病院 健診センター
(879-1223)

班員の皆さんに声をかけて集まって!
内容はおまかせです、
班会報告書待ってます!

お手伝いをして下さる方
大募集!!

毎月1木曜日 9:30~
自治会館
平谷 (838-0034)

No.265

7月号

広島医療生協

あさひが丘支部

平谷

838-0034

組合員数

1537

班数

9