

患者図書室“いきいきの森”だより

5 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	5	8097 病気にならない免疫のしくみ	安保 徹
2	3	144 笑いは心と脳の処方せん	昇 幹夫
2	3	266 腰・ひざの痛み	黒田 栄史

くすりの情報 くすりの上手な保管方法は？

一般的にくすりの保管温度は 30℃ 以下（室温保存の場合）、あるいは 15℃ 以下（冷所保存の場合）で、凍結される場所は不可とされています。温度が 10℃ 上がるとくすりが分解・変質する速度は 2～3 倍にもなるといわれています。

そして、保管場所でもう一つ大切なのは幼児の手の届かない所に置くことです。

図書の紹介

タイトル：慢性頭痛とつきあう法

著者：寺本 純



頭痛はだれもが経験する一般的な症状です。そのすべての人が治療を必要とするわけではありませんが頭痛の種類によっては治療が異なります。

痛みの特徴をきちんと把握し、頭痛解消につながるよう本書を活用していただければ幸いです。