

薬の説明書(薬剤情報提供書・添付文書)をよく読む

薬局で売っている薬(一般用医薬品や、病院などで処方してもらった薬(医療用医薬品))には説明書がついています。それには、
 ●いつ飲む薬なのか
 ●どのくらい飲む薬なのか
 ●どんな効果がある薬なのか
 ●どんなことに気をつけなければならない薬なのか
 など、薬を使うために大切な情報が書いてあります。面倒がらずに、よく読んでから薬を使うようにしてください。



保管し、必要ならばすぐに読めるようにしておくことも大切です。

薬の使い方・使う量を正しく守る

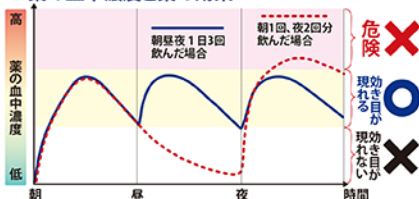
薬は正しい方を間違えると薬が効かなかったり、効きすぎて危険だったりすることがあります。薬の作用は使い方や用量と深い関係があるため、説明書どおりの量・方法で使ってください。

薬の飲む時間を守る

説明書には、いつ飲んでらその薬が一番効果を発揮するか書かれています。そのタイミング以外で

飲むと薬が効かなかったり、副作用が現れたりします。

薬の血中濃度と薬の効果 (1日3回飲む薬の場合)



※薬を飲み忘れてしまったり、決められた時間からあまり時間が経っていないけれど、気がついたときに飲みましょう。

次の時間が近い場合は飲み忘れた分は抜かして、次の薬を飲む時間にして1回分を飲みましょう。(2回分を一緒に服用してはダメです)

☆薬によって対応が異なる場合があります。

指示された時間に飲めなかった場合のために、医師や薬剤師に、あらかじめ確認しておくといでしょう。

大根おろしの健康効果

管理栄養士 梅村 尚美

大根はビタミンたっぷりでおなじみの野菜ですが、実はジアスターゼ、プロテアーゼという消化を助ける働きがある成分が含まれています。

ジアスターゼはでんぶんの分解を助け、プロテアーゼはたんぱく質の分解を促進するので、ご飯、肉や魚を食べる際に一緒に摂取すると消化がスムーズになります。すりおろして食べる大根おろしはお血の隅の隅までなく、毎食食べると効果がありそうですね。



ちよつとひと息

『癒しの、ちっちゃい生き物』

事務員 原 めぐみ

我が家には、ちっちゃい生き物がたくさんいます。ほとんどが水生生物です。特にのびのびとした生き物ではありませんが、毎日子供と一緒に癒されています。

そこで我が家のちっちゃいさんたちを紹介します。

- ①メダカ・・・我が家には、黒メダカ、ミナミメダカ、ヒメダカの3種類のメダカがいます。黒メダカとミナミメダカは絶滅危惧種に指定されていますが、毎年どんどん増えています。
- ②ミナミヌマエビ・・・淡水に住むエビです。ちっちゃくてかわいいです。藻を一生懸命食べて水槽を掃除してくれます。夏に赤ちゃんがたくさん産まれました。水の中でビヨンビヨン跳ねます。
- ③タニシ・・・お掃除屋さんです。知らないうちに増えます。大タニシの上に小タニシが乗ったりします。
- ④サワガニ・・・あまり動きがありませんが、半分水に浸かってブクブクしているところがかわいらしいです。夜中に動く朝には地形が変わっていることも。。。
- ⑤ジャンガリアンハムスター・・・娘のペットです。ちよつと太っていますが、かわいいです。ヒマワリの種、かぼちゃの種、チーズ、肉が好きで、甘いものが嫌いです。



今度は、犬か猫が飼いたいのですが、大きな生き物は、どうすればいいのかわからず思案中です。

いい季節になりました



内科医師 細川 研