

野村訪看STだより

平成 27 年度

平成 27 年 7 月 1 日

★★七夕伝説★★

天帝の娘である織女は、機を織るのが仕事です。しかし仕事ばかりする織女を心配した天帝は、娘を天の川の向かい岸にいる牽牛と引き合わせました。すると二人は恋に夢中になって仕事を全くしなくなってしまいました。それをみた天帝は怒り、二人を天の川の兩岸に引き離してしまいました。



二人の様子を哀れに思った天帝は、一年に一度、7月7日の夜にだけ会うことを許しました。しかし、7月7日に雨が降ると天の川の水が増水してわたることができないので、カササギが二人の橋渡しをします。



願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、おりひめ星に技芸の上達を願いましょう。

夏

■「う」のつくもので夏バテ防止■

土用の丑の日は、梅雨も明けて本格的な夏の暑さに見舞われるころです。そこで、夏バテをしないよう精のつくものを食べるようになり、「土用うなぎ」「土用しじみ」「土用餅(もち)」などの言葉も生まれました。やがて丑の“う”にあわせて「う」のつくものを食べ、夏に負けないようにする風習となりました。

う なぎ

疲労回復に効くビタミンAやB、エネルギー源となる脂質やたんぱく質がたっぷり。



う どん

夏バテで食欲のないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。



う め干し

梅の酸味で唾液の分泌が促進され、食欲不振を解消！エネルギー代謝を高める働きもあるから、疲労回復に役立ちます。

う り (瓜)

すいか、きゅうり、冬瓜などの瓜類は、体内の余分な熱を冷ます効果があります。利尿作用もあるので、むくみ防止にも。

■食生活で脱水予防■

《おすすめ》 パナナ、スイカ、桃、メロン、りんご、マンゴー、グレープフルーツなど果物や野菜は水分が多いので積極的に取り入れましょう。

《避けたほうがよいもの》 カフェイン(コーヒーなど)、アルコールなどは排尿を誘発し、脱水を起こしやすくなるので気をつけましょう。

野村病院 薬剤師 君島 靖子 さん に聞く
「薬のおはなし」



薬を正しく飲むポイント



正しい タイミング

食前、食後、食間、頓服など決められた時間を守りましょう。

正しい 量

自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう。

正しい 方法

飲み薬はコップ1杯のお水で飲むのが原則。必ず薬に合った正しい飲み方が大切です。

正しい 期間

治ってきたから大丈夫と自己判断で服用を中止するのはやめましょう。指示があった期間は服用を続けるのが基本。

正しい 飲み合わせ

一緒に飲んではいけない薬、食べ合わせがよくない食品があります。

Q. 薬はお茶で飲んではいけないの？

A. コップ1杯（約200mL）の水またはぬるま湯で飲んでください。コーラやジュース、牛乳などで薬を飲むと、薬の成分にもよりますが、一般的には吸収が悪くなり、効果が出にくくなります。緊急の場合を除いては、水以外のものでは飲まない方がよいでしょう。

Q. 薬を水なしで飲むとどうなるの？

A. 食道に引っかかったり、くっついたりすることがあります。そうすると、その場で溶けてしまうことで、食道潰瘍を起こしてしまう場合もあります。また、粉薬などでは、気管から肺に入ってしまう、肺炎を起こした例もあります

Q. 薬を飲み忘れてしまったときは2回まとめて飲んでよいですか？

A. 薬や症状によって対処法が違うので、飲み忘れることがある場合は、主治医に確認してください。一般的には・・・飲み忘れに気づいたら、その時1回分飲んでください。ただし次に飲む時間が近い場合は1回分お休みします。まとめて2回分は飲まないでください。

- かかりつけ薬局を作りましょう
- お薬手帳を利用しましょう
- 薬の事で困ったら薬剤師にご相談ください



医療法人財団 慈生会
野村訪問看護ステーション
三鷹市連雀地域包括支援センター
所長・編集長：家崎 芳恵
TEL 0422-47-5401