

みなみ

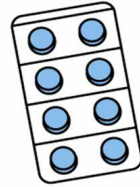
第6号

財団法人大牟田医療協会
南大牟田病院・南大牟田クリニック
大牟田市臼井町23番地の1・11番地の6
(0944-57-2000・0944-57-3300)

薬について

健康に過すためには、

1. 適度な運動
2. 栄養バランスの取れた食事
3. 十分な睡眠



が必要だと言われています。でも、いくら健康に注意していても、病気にかかることもあります。そんな時お世話になるのが「くすり」です。今回はその薬について簡単にご説明します。

病気かな？と感じた時は①安静にする、②お医者さんに診てもらおう、③薬を服用するなど、主に3つの方法があると思います。

人間の身体は不思議なもので、病気や怪我をしたら、自分の元の健康な状態に戻そうとする力が働きます。これを、「自然治癒力」と言います。

では、薬は何のためにあるかと言いますと、病気の原因となる菌（病原菌）を殺したり、痛みや熱といった病気の症状を抑えたりして、人間の持っている自然治癒力が十分に働き健康な状態に戻るのを手助けする働きがあります。



薬（医薬品）は医療用医薬品と一般用医薬品に大別されます。

薬は決められた量の2倍服用したり、服用回数を多くしたら病気が早く治るかということ、そうではありません。薬が最もよく働くのは「血中濃度」、つまり血液の中の薬の成分の量が多くも少なくもない、丁度良い範囲の時です。決められた服用方法と量を守ることでその状態が保たれていますので、1日の服用回数（用法）と1回の服用量（用量）を守りましょう。同じような理由で、服用時間もきちんと守ることが大切です。1日3回・食後というように飲む時間が決められていることにも、ちゃんと意味があります。

○薬は、指示された時に正しく服用しましょう。

食前 — 食事する前、30分か1時間以内に服用

食後 — 食事が終わった後、30分以内に服用

食間 — 食事と食事の間

前の食事から2時間ぐらい後

※食事の最中に服用することではない

寝る前 — 寝る（就寝）30分から1時間前に服用する

頓服 — 症状を一旦抑えるため、症状が出た時に服用する

例えば、熱が出た時に服用する、痛みが出た時に服用するなど



また、薬を服用する時は、コップ一杯の水またはぬるま湯で服用しましょう。例えば、牛乳と抗菌薬（抗生物質）の飲み合わせの場合は、牛乳に含まれるカルシウムが抗菌薬と結合して効き目が弱まることがあったり、グレープフルーツと血圧降下薬（カルシウム拮抗薬）の場合は、グレープフルーツに含まれる成分が血圧降下薬の代謝を抑制するため、効き目が強まる場合がありますので、必ず水またはぬるま湯で服用して下さい。

○最後に以下の7つの約束を守って服用して下さい

1 毎日決まった時間に服用する

2 服用量を守る

3 病気が治ったと思っても処方された日まで服用し続ける

4 他の人からもらって服用しない

5 他の人に自分の薬をあげたりしない

6 前の病気の時にもらった薬は使わない

7 薬はきちんと整理して保管する

※薬の服用については、かかりつけ医や薬剤師にご相談下さい。



お酒で薬を服用してはいけません

ひな祭りは桃の節句と呼ばれ、女兒のいる家庭でひな人形やその調度類を飾り、白酒、菱餅、あられ、桃の花などを供えて、女兒の健やかな成長を願う祭りです。

当院では、患者さんに少しでも季節感を味わっていただけるよう、3月3日の昼食にひな祭りの行事食を提供いたしました。

ちらし寿司（1人分）の材料

米	90 g
人参	15 g
酢	13 g
塩	1.1 g
砂糖	5 g
鮭切り身（刺身）2切れ	10 g
いくら	10 g
卵	15 g
油	少々
きぬさや	5 g

合わせ酢

1人分

熱量	428 kcal
蛋白質	15.3 g
塩分	1.4 g



地域交流施設「サロン・すいせん」からのご案内

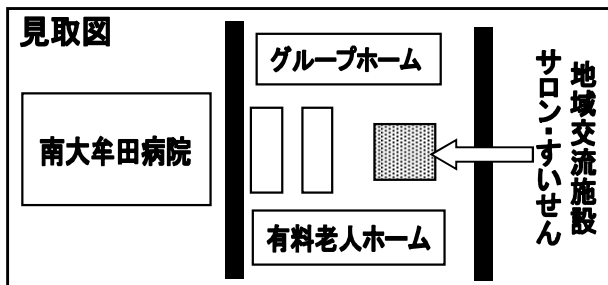
地域交流施設サロン・すいせんでは、4月から毎週水曜日に介護予防のための「健康体操教室」を行います。（ただし、水曜日が休館日と重なった場合は中止とさせていただきます。）

参加自由ですので、気軽に参加してみませんか。

時間： 午後3時30分 ～ 4時30分

※ 体操ができる服装の準備と
上履きをご持参ください

問い合わせについては、53-8824（前野）まで



家庭でも簡単にできる
体操と一緒に学びませんか？



地域交流施設「サロン・すいせん」
催しのご案内

5月20日（木） 15:00～16:00
健康教室 看護師（添島）
「呼吸療法（訓練）」

6月24日（木） 15:00～16:00
健康教室 栄養科（田坂）
「食中毒について」

編集後記

季節は“春”です。
暖くなり、外出したい気分誘われる季節となりました。

春になれば小さな蕾のふきのとうが顔を出し、また、つくしや菜の花、わらび、ぜんまい、ふき、竹の子などもお目見えします。食卓にのぼり食すると、いずれもほろ苦く、春だなーと感じるのではないのでしょうか。

広報担当：平山 和也