

薬の正しい使い方

「日本人は薬好きだ」とよく言われます。薬は上手に服用すればその効果が十分に生かされますが、飲み方を誤るとたいへんです。そこで今回は、ぜひ知っておきたい薬の知識を紹介いたします。

◆**水かぬるま湯で飲むのが原則**
「錠剤なら水はいらない」という人がいますが、薬は水かぬるま湯で飲むのが原則です。コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲むことで、薬がよく溶けて吸収がよくなり、食道に薬がつかえることもなくなります。また、水よりはぬるま湯の方がより吸収を速めます。

◆**お茶や牛乳で飲むのは大丈夫?**
食後すぐ飲む薬なら、みそ汁やお茶で飲んでもかまいません。胃の中に入れば、食べたものと混ざってしまふからです。お茶で飲むと効果がなくなると言いますが、貧血用の鉄剤の吸収が落ちる程度で、特に問題はありせん。むしろ、薬を飲み忘れるという心配がなくなるでしょう。

◆**アルコールと薬は相性がよくない**
薬を飲むと胃腸の調子が悪くなるという人がいます。そんな場合は、胃薬を飲むか薬を飲む前後にアメやお酒をなめると胃液が盛んに分泌され、副作用もかなり軽くなります。ただし、お酒についても、なめる程度にとどめること。薬とアルコールを一緒に飲むと、薬の

効果を下げたり、逆に薬が効き過ぎて危険な状態になることがあるからです。特に、精神・神経系の薬や循環器系の薬は、アルコールの前後に飲まないでください。一方、消化剤やビタミン剤などは、影響を受けにくいようです。

◆**オブラートに包んで飲むのは?**
飲みにくい薬を、オブラートに包んで飲むことが勧められる場合があります。オブラートの使用は一般的には問題ありませんが、苦い胃薬を飲む場合には使っていないけません。苦い胃薬はその苦さが刺激になって効果が現れるようになっているので、オブラートに包んでしまつては、元も子もなくなつてしまふからです。

◆**口臭をなくそう**
ときどきいやな口臭を発している人を見かけますが、歯の不健康も口臭の一因です。

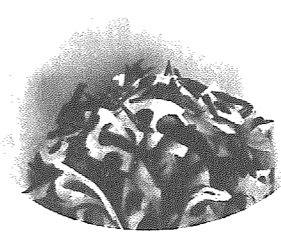
◆**口臭の原因**
①放置されたむし歯や歯槽膿漏症のにおい
②睡眠不足や疲労がたまっているとき
③食道、胃、腸、肝臓に障害があるとき
④ニンニク、にら、たまねぎなどを食べたあと
⑤お腹がすきすぎたとき
⑥アルコール類を飲みすぎたとき
口臭は社会生活を営む上でマイナスイメージになり、本人が口臭を気にしたすとノイジーに陥ることもあります。口臭の原因を取り除くことが予防につながります。

◆**口臭の予防**
①歯をすきすぎずよくみがく
②半年に一度は歯科医で歯石をとってもらう
③むし歯や歯槽膿漏の治療は完治するまで続ける
④暴飲・暴食を避ける

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

食物繊維は、発がん物質を吸収して大腸がんを予防し、腸内の良い菌を増やすおなかのそうじ役です。今回は、その食物繊維をたっぷりも含んだ「ひじき」を使った料理を紹介します。梅の風味が食欲を増進させてくれます。

“ひじきの梅あえ”



- 材 料** (4人分)
- ・乾燥ひじき…20g
 - ・だし汁…少々
 - ①(しょうゆ…小1/3)
 - ・れんこん…80g
 - ・にんじん…40g
 - ・梅干し…12g
 - ②(みりん…小1/3)
 - しょう油…小2/3

- 作り方**
- ①ひじきはもどして水気をきり、だし少々と①を加えて火にかけ、汁気がなくなるまで煮て冷ます。
 - ②れんこんはいちょう切りにして、酢水にさらした後水気をきり、酢を少量加えた熱湯でゆでる。
 - ③にんじんは細めの短冊切りにしてゆでる。
 - ④梅干しは果肉を裏ごしして②を加えて混ぜる。
 - ⑤①、②、③を合わせて④であえる。

ふれあい、自然と健康

'95 村民 歩け 歩け 大会

■と き…5月14日(日) ※雨天中止



のんびり、ゆつたりと
みんなマイペースで!

風薫る五月は、若葉ふく緑の季節です。また、この五月は行業の季節でもあります。旅行、ハイキング、ドライブに楽しみたい方もいます。

ところで、ことしもまたこの行事シリーズにびつたり催し、村民歩け歩け大会が行われます。毎年、大勢の皆さんからご参加いただき、大好評をほくしているこの大会。ことしも丸小山緑地広場をスタート地点とした三つのコースを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

ことしはご家族みんなで参加して、楽しい一日を過ごしてみませんか。



- (ことしのコース)
- ①アドベンチャーコース(丸小山、神明神社、松岳城、天神山城) 起伏の激しいコースです。足腰に自信のある皆さん、チャレンジしてみませんか!
 - ②森林浴コース(丸小山、林道) おなじみの林道コースです。
 - ③国・県指定文化財散策と遊雁の湯コース(丸小山、種月寺、浄専寺、遊雁の湯)
- ・のんびり、ゆつたりコースです。遊雁の湯「よりなれ」の入場料金は、自己負担となります。
- | | |
|-------|------|
| 大 人 | 500円 |
| 小学生まで | 300円 |
| 65歳以上 | 300円 |

※歩け歩け大会が行われる場合、朝七時に役場前で「ドーン」と花火が上がります。

あなたも仲間づくりをしませんか?

女性セミナー

女性セミナーは、「楽しみながらもためになる、女性のための講座です。公開講座ですので、どなたもお気軽にご参加ください。

詳しくは、毎月の広報いわむろ「くらしの手帳」欄をご覧ください。

- ◆ことし予定している主な講座
- ・はがき絵を描こう(4回シリーズ) 6月1日(木)、午後7時30分から
- ・懐石料理でもてなそう
- ・女性のまなび(3回シリーズ) 「今女たちは変わろうとしている」など
- ◆お問い合わせは… 公民館(☎82-4444)までどうぞ。

参加者募集

※詳しくは… 公民館(☎82-4444)へ

サッカー教室

公民館では、ジュニアスポーツの育成を目指して、ことしも「サッカー教室」を開催します。

- ・と き…6月6日~7月5日の毎週火曜日、午後7時30分~
- ・ところ…村民球場
- ・対象…村内各小学校の5・6年生
- ・申込期限…5月31日まで

さわやか学級 寿学級

60歳以上になった皆さん、家にばかりいないで、どんどん外に出てみませんか!

さわやか学級・寿学級では、楽しみながら健康づくり、仲間づくりを行える学習を用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。

- ◆講座…年10回程度
- ◆対象…60歳以上の方(60名程度)
- ◆申込み…5月16日(火)まで
- ◆申込先
- [さわやか学級] 公民館(☎82-4444)
- [寿学級] 間瀬地区公民館(☎85-2001)