



じやが
じやが

健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

65歳以上の方は、1年に一度の結核検診(胸のレントゲン撮影)を受けることが法律で義務付けられています。

結核に感染しても、すぐに発症するわけではなく、健康で体力があれば、通常は免疫機能が働き、結核菌の増殖が抑えられます。しかし、栄養状態が悪かたり加齢とともに体力が衰えてきたりすると、結核菌に免疫力が負け、特に高齢者の発病が増えています。また、結核は感染症



「結核検診は社会のマナー!!」

健康
マメ知識

薬の正しい取り扱い



Q.1 薬によって飲むタイミングが違うのはなぜですか?

A 薬の性質と飲むタイミングの間には密接な関係があるためです。それぞれ決められたタイミングで飲まないと効果が弱まったり、副作用が出やすくなったりします。

Q.2 薬を飲み忘れた場合はどうすればいいですか?

A 決められた時間からそれほど経たないうちに気がついた場合は、その時点で飲みましょう。ただし次に飲む時間が近い場合は、1回分を抜いてその次に決められた時間に飲んでください。2回分をまとめて一度に飲まないようにしましょう。

Q.3 薬は水以外の飲み物で飲んでもいいですか?

A 水以外の飲み物で飲むと、薬の効果に影響が出たり、副作用が出やすくなることがあります。ジュースや牛乳などで服用すると、薬によっては効き目などが変化してしまう可能性があります。薬はコップ1杯程度の水やぬるま湯で飲むのがいいでしょう。

病院で処方されて、余ってしまった薬を飲んでもいいですか?

A お薬が余ってしまった場合は、医師や薬剤師にご相談ください。薬にも有効期限や使用期限があり、古くなつた薬は、成分の変化などが起きているおそれもあります。もったいないからといって、過去に処方された薬を自己判断で飲むことはやめましょう。また、余った薬を他の人にあげることも絶対にしないでください。

Q.5 ジェネリック医薬品ってなんですか?

A ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使って、品質、効き目、安全性が同等な薬です。開発段階で試験に合格し承認を受けています。製品によっては、服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したジェネリック医薬品もあります。先発医薬品に比べ開発費が少ないため、より低価格になっています。

Doctor's



総合診療科
のきた いっけ
梶田 一旭先生

普段から飲んでいるお薬がありますか? これからお話しする事は、お薬を毎日飲んでいる方はもちろん、そうでない方にも知つていただきたい、お薬の大重要な話です。

◎何種類のお薬を飲んでいますか?

『ポリファーマシー』という言葉を聞いたことがありますか。日本語では『多剤併用』などを意味しますが、簡単に言うとたくさんのお薬を飲んでいる状態を言います。ときに5種類以上のお薬を飲んでいる場合が当てはまると言っていることがあります。『多剤併用』を意味するところがあります。

◎たくさんのお薬を飲むことの問題点

一度にたくさんの種類のお薬を飲むと、薬同士が影響し合い、本来の効果とは違う、思いがけないような悪い作用を体に及ぼしてしまることがあります。また、種類が多いと、一日に飲む回数が増えたり、飲み方が複雑になってしまふので飲み忘れが多くなったり、本来とは異なる方法で飲んでしまう可能性が高くなります。

最後に、『ポリファーマシー』を5種類以上の薬を飲んでいる場合に当てはまることがあります。薬が必要なこともありますので、自己判断で内服を中断せずに、必ずかかりつけ医の先生にご相談ください。

『ポリファーマシー』への取り組み
薬は正しい量を正しい飲み方で飲んだ時に正しい効果を発揮します。



Q おならがよく出て困っています。我慢するのも体に悪そうですが、場所によっては我慢せざるを得ない場合も…。食事で気をつけられることはありますか?

A 早食いではありませんか? 食べ方や心の状態、食品によってもおならを溜めない工夫はできますよ。

解説 「おならがでそう…。でも今は絶対出してはいけない!」。そんなピンチに皆さん一度は遭遇したことがあるのではないでしょうか?

おならの正体はほとんどが口から入った空気です。飲食によって空気が胃に入り込み、その一部がゲップやおならとして排出されます。出るものは仕方ない! でも、減らせるなら減らしたい…。今回はおならと上手につきあっていくポイントについてお話しします。

その① ゆっくり飲食

早食いやがぶ飲みすると空気を多く飲み込むため、ガスが溜まりやすくなる。頻繁な飴やガムの摂取、喫煙も空気が入りやすくなるため注意。

その② ストレス解消

ストレスがあると空気を飲み込みやすくなる。夜ゆっくりお風呂につかってリラックスしたり、趣味やスポーツでリフレッシュ。

その③ 食物繊維を摂取

便秘によって便が溜まるとガスが発生する。緑黄色野菜、根菜、芋類、海藻、玄米などをしっかり摂取。

その④ お腹を圧迫しない

きついベルトやガードルなど腸を圧迫する衣服は血行障害を招き、腸の働きを悪くしてガスが溜まりやすくなる。

そして最終手段は「出せるときにしっかりガスを出しておく!」こと。おならを我慢していると、腸が張って動きが悪くなり、便が停滞することです。悪玉菌が増えてガスが溜まる悪循環に…。自宅のトイレなどでしっかり出しておくことも大事です。