

# 正しい薬の飲み方

薬は、正しく使えば自分の健康を守ってくれます。しかし、使い方を間違えると効果が得られなかったり、健康を害したりする可能性があります。正しい薬の服用を心掛けましょう。



## 薬を飲むタイミング

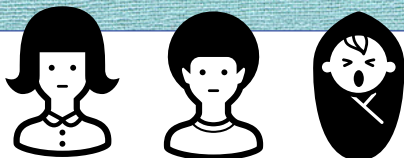


**食前用** 食物の影響を受けないよう、食事の30分前には服用する

**食後用** 食物の消化に合わせて食後30分以内に服用する

**食間用** 食事をしてから2時間経過してから服用する

## 子どもへの服用は慎重に



子どもに処方される薬は大人とは違う種類が決まっています。市販薬を利用する時も用法・用量を守り、自己判断をしないようにしましょう。

## 薬は水か白湯で飲む

一部の頭痛薬や風邪薬、鼻炎薬にはカフェインが入っています。コーヒーなどのカフェイン入りの飲み物で内服すると過剰摂取になり危険です。

また、お茶は鉄分の吸収を阻害するため、濃い緑茶で飲むこともやめましょう。

## 水や白湯の目安はコップ1杯(200ml)

薬は水に溶けることで吸収がよくなります。抗生物質や解熱鎮静剤では多めの水を飲むことで胃の保護にもなります。



## ▼保健だより

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

## 歯周病予防教室

歯周病は全身の健康にも深くかかわります。教室での体験を通して、楽しく歯や歯肉の健康づくりを学びましょう。

**対象**：19歳以上の人 **会場**：中野保健センター  
**申込期限**：9月18日(水) **参加費**：無料 **定員**：10人

| 日時                      | 内容   |
|-------------------------|--|
| 9月19日(木)<br>午後1時30分～3時  | 講義「知っていますか？歯周病」<br>健診 歯科医師による口腔内診査、歯周病精密検査など   |
| 10月9日(水)<br>午後1時30分～3時  | 結果の説明とお口の健康管理プログラムの提案<br>実習 効果的な歯磨き方法についてアドバイス |
| 10月16日(水)<br>午後1時30分～3時 | 講義「健康長寿のために今できること」                             |
| 11月6日(水)<br>午後1時30分～3時  | 歯周病予防でアンチエイジング<br>実習 お口のエクササイズ                 |
| 11月20日(水)<br>午後1時30分～3時 | 講義「歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス」                    |
| 12月10日(火)<br>午後1時30分～3時 | 口腔内最終確認 歯と歯肉の写真撮影<br>顕微鏡で口の中の細菌を観察、グループワーク     |

## こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます（無料・予約制）。  
秘密は固くお守りします。

**期日** 9月19日(木)  
**時間** 午後2時～4時  
**会場** 中野保健センター  
※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。  
※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。



小林 本治 さん  
からのご紹介

No.53 保坂 千恵子 さん (松川)



### 自己紹介

昭和19年、母の実家である長野市吉の旧山千寺に生まれました。長野地方検察庁で4年間勤務した後、結婚のため退職して夫が経営する保坂文具店に勤務。学校教材や事務用品などの納品業務に携わり、忙しい日々を送りました。

60歳できっぱり退職した後は、海外旅行や美術館巡りなどを楽しんでいます。私は日本画家であった祖父の影響もあって絵が大好きで、中でもローマでミケランジェロの壁画『最後の審判』を見たときは、あまりのすばらしさに目がくぎ付けになったことが思い出に残っています。

### 元気の秘訣

退職後に始めたマレットゴルフは、手軽にできて運動音痴の私でも楽しく続けられています。他にも、公民館でスポーツ吹き矢・笑いヨガの講座を受けています。いずれも呼吸法が大切で、持病の喘息の治療にも役立っていると思います。

### おらほの自慢

祇園祭で披露される「松川の川崎踊り」が自慢。この踊りは、江戸時代にお伊勢参りに行った人が、その優雅さに感激して松川へ持ち帰ったといわれています。テンポがゆっくりな独特の踊りで、見ていてうっとりしてしまいます。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる、介護予防のための各種健康講座を開催します。この他にも各種の講座・教室がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線366)



### 生涯現役! ステップアップ教室

これまでに「ひざ腰らくらく教室」か「わかがり教室」を受講したことがある人を対象とした教室。申し込みが必要です。※送迎はありません。

- ▶ 期日 10月1日(火)から全6回(2週間に1回程度、約2か月間に渡って開催します)
- ▶ 時間 午前9時30分～11時30分
- ▶ 会場 中央公民館



### さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。申し込みは不要です。※送迎はありません。

- ▶ 内容① 「人生100年時代! イキイキとしたシニア期を過ごすために  
～支え合える地域を目指して～」
- ▶ 日時 9月27日(金) 午前10時～正午
- ▶ 会場 中野保健センター
- ※シニア世代に限らず、どなたでもご参加ください。
- ▶ 内容② 「身体の調子を整えましょう  
～体にやさしい動き方、体操～」
- ▶ 日時 10月4日(金) 午前10時～11時30分
- ▶ 会場 中野保健センター
- ▶ 持ち物 運動のできる服装、飲み物、上履き、タオル