

あけましておめでとうございます。今年もトピックスをよろしくお願ひします。

こどもにくすりを 飲ませるとき



乳幼児には…

■ ミルクに混ぜて飲ませるのはやめましょう。

ミルクの成分によっては、薬が効かなくなることがあります。また、ミルクの味が変わってミルク嫌いになることがあります。

■ 泣いて嫌がっているときに無理やりはいけません。

気管に入ってしまう、呼吸困難になることがあります。

■ 授乳後などは満腹で飲まないことがあります。

薬によっては、空腹時や食前に飲ませることが可能な場合もあります。医師・薬剤師に相談しましょう。

■ シロップ製剤の飲ませ方

哺乳瓶の乳首の中に入れて飲ませるか小さなスプーンやスポイトで舌の上に乗せ、飲ませましょう。

■ 粉薬の飲ませ方

少量の水か白湯で粉薬を練って、だんご状にして上あごにくすりつけます。その後水・白湯を飲ませましょう。

幼児期には…

■ まずしっかりと飲ませてあげること。

特に1～3歳は薬に対して最も抵抗がある時期といわれており、警戒して薬を嫌がったり、吐き出したりすることがあります。

基本的には水か白湯で飲ませるのが良いですが、どうしても飲まないときはジュースやシロップに混ぜてみるのも一つの方法です。

ただし、一緒に服用すると薬の効果がなくなるものがあります。医師・薬剤師にご相談ください。

■ こどもにもわかるように説明を。

薬を嫌がるこどもに無理やり薬を飲ませようとすると、よけいに薬が嫌いになってしまいます。

病気を治すために薬を飲まなければならないことを、こどもに合った方法でわかりやすく説明してあげることが大切です。

そして上手に飲めたら、心からほめてあげましょう。

今年の目標を立てましょう！



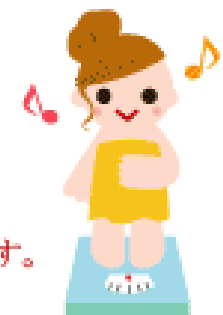
「一年の計は元旦にあり」…みなさん今年の健康目標は立てましたか？「やせたい」「運動を始めよう」「健診をまめに受けよう」など、日ごろ思っていることを新年のスタートに改めて目標として立ててみませんか？
ポイントは・目標を達成した自分を想像して励みにすること。
・行動計画は、より具体的で実行可能なものにすること。
さっそく今日から始めてみませんか？「継続は力なり！」一年後が楽しみです。例えば、以下のような目標や計画はいかがでしょう？

例その1… **目標** 今年こそ、3kgやせる！

達成後の自分のイメージ
3kgやせて、素敵な洋服を着ている自分

行動計画
1ヶ月に0.5kg～1kgの減量が理想といわれています。
急激なダイエットはリバウンドを起こしやすいものです。
着実に減らしましょう。

計画の例
* 体重を毎日量る(何となくやせたかな？というのと、体重計の数字を目にするのでは達成感が違います。さらに体重を記録してグラフにするともっとやる気が起こること間違いなし！)
* 揚げ物は週に1回にしておく。
* ご飯茶碗を小さいものに替えて1杯までにする。



例その2… **目標** バランスのよい食事で美肌になる

達成後の自分のイメージ
吹き出物が消えて美肌の自分

行動計画
まずは現在の食生活で一番の問題点を探り、改善していきましょう。

計画の例
* 間食はヨーグルトにする(お菓子がやめられないのなら、一部を果物や乳製品に変えてみては？便秘解消は美肌につながります)
* 毎食野菜料理を食べるようにする(野菜不足解消には、ゆで野菜や煮物を常備して)



例その3… **目標** 歩数を3,000歩増やす

達成後の自分のイメージ
引き締まってスタイル抜群の自分
体力アップで風邪にも負けない自分

行動計画
毎日の生活の中で取り入れられることを探してみてもいいでしょう？1日30分(10分ずつでもよいので)歩くことが健康に良いといわれています。

計画の例
* 犬の散歩を欠かさない(ワンちゃんも喜んで一石二鳥)
* 近所のあのスーパーマーケットには、絶対に歩いていく(歩いて10分の場所なら、往復で20分も歩けます！)



以上はあくまでも参考例です。ご自分の生活スタイルや体調に合わせた目標や計画にしてください。食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。今年もどうぞお気軽にお声かけください。