

コスモス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



おくすりの飲み忘れを防ぐために

■ 飲み忘れに気がいたら

基本的には、気が付いたときにすぐ飲むことが原則です。飲み忘れの対応については、薬を受け取る際に薬剤師に確認しておきましょう。服用されている薬によって対応が異なるので、ご自分で判断せず薬局へご相談下さい。



※注：湿気や日光によって、お薬の成分が変わってしまう恐れがあるため、あらかじめ分けておく場合には、包装から出さないようにしましょう。

慢性的にいくつもの疾患がある方や、ご高齢の方は、一度にたくさんの種類の薬を飲まなければならない場合があります。また、似たような色や形の薬剤もあるため、区別がしにくいこともあります。毎日、正しく服用するのは大変なことかもしれません。そこで今回は、飲み忘れや飲み間違いを少なくする工夫について特集します。

■ 飲み忘れの少ない薬の飲み方

思わぬ時に電話が入るなどしてお薬を飲めなかったり、数が分からなくなってしまうことはありませんか？そんな場合には、一回分ずつのお薬を事前に用意しておきましょう。チャックつきのビニール袋や、小さなタッパーのような入れ物を使えば数の間違いは防ぎやすくなりますし、そこに朝・昼・夕や日付を記入しておくとおくと飲み忘れのチェックができます。

■ 「お薬カレンダー」や「自己管理箱」を利用しましょう

市販されていますが、箱などを利用してご自宅で作成することもできます。数日分～数週間分を用意しておくこと、きちんと飲めたかどうかのチェックをすることができます。誤って二回飲んでしまう、ということも避けられます。このような方法で、服用したかどうかをご家族などが確認できるようにしておくことは、飲み忘れや間違いを防ぐためにとても有効です。







(参考資料 薬剤師)



秋の味覚で

健康に！

秋は美味しい食べ物にかこまれる季節ですね。秋の食材には、「美味しい」だけでなく、低カロリーで栄養豊富な食材がたくさんあるんですよ。ただし、食べすぎにはくれぐれもご注意を！

 <h3>きのこ</h3> <p>低カロリーで食物繊維豊富です。料理に入れると旨み成分のグアニル酸が出て、おいしさが増します。</p>	 <h3>お米</h3> <p>糖質以外にも良質のたんぱく質を含んでいます。また、パンや麺類よりも低カロリーなのに腹持ちが良いのは粒で出来ているからです。</p>	 <h3>秋鮭</h3> <p>身の色素成分(赤色)である「アスタキサンチン」には抗酸化作用があり、血管を若々しく保つ効果が。動脈硬化を抑える「EPA」や記憶能力の維持に関係がある「DHA」を豊富に含んでいます。</p>
 <h3>人参</h3> <p>β-カロテンをたっぷり含んでいます。目の機能を保持し、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。</p>	 <h3>ごぼう</h3> <p>豊富に含まれる食物繊維が、腸の調子を整えたり動脈硬化を防止する作用があります。</p>	 <h3>さつまい</h3> <p>さつまいのビタミンCはでんぷん質に守られているため、調理しても壊れにくい特徴があります。また、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを含みます。カロリーは、ご飯の1/3程度です。</p>

これら以外にも秋の食材には、さんま・里芋・栗・柿・りんご・梨などがあります。

旬のさつまい、人参、ごぼうをたくさん使って**根菜汁**を作りましょう！

栄養価 (1人分) エネルギー 135kcal 塩分 2.3g

材料：4人分
さつまいも 1本
人参 1/2本
こんにゃく 1/2丁
ごぼう 1/2本
ミツバ 適量
だし汁 4カップ
味噌 適量



1. さつまいも、人参、ごぼうは乱切りにする。
2. こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯に通す。
3. 鍋にだし汁を煮立たせ、1、2を入れてあくを取りながら煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。
5. 最後に刻んだミツバを散らす。

※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。どうぞ、お気軽にお声かけ下さい。