



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成25年 7月  
第13巻 夏号

医療法人社団 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://www.fukuyamamed.or.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp](mailto:shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp)

## 夏号 トピックス

- 1 くすりのお話し
- 2 くすりを飲むタイミング?
- 3 クレオパトラが愛した野菜!?
- 4 診療時間変更のお知らせ
- 5 くわいの街  
『すこやか倶楽部』

## くすりのお話し

薬の正しい飲み方を知っていますか?

**薬は必ず、コップ一杯ぐらいの水で飲むように**しましょう。

水なしで薬をそのまま飲むと、薬がのど(食道)に引っかかったまま溶け出し、食道の炎症を起こして潰瘍になることもあります。また、薬によっては、水なしで飲むと溶けずにそのまま便として排泄されることもあるからです。

ただしトローチ・口腔内崩壊錠など、水なしで飲めるものは除きます。また、柑橘系のジュースや牛乳などで飲むと成分が変化したり、薬の効果が変化するものもあるので、水以外のものでは飲まないようにしましょう。

## 薬剤科 島谷和子



## くすりを飲むタイミング?

お薬の袋には、薬を飲むタイミングが書かれていますが、実際、食事をしてからどのくらいで飲めばいいか、食事ができない場合はどうすればいいかなど、よく分からないという方も多いようです。

そこで今回は薬を飲むタイミングをご紹介します。

**食 前とは**……食事の30分前ぐらいに飲みます。

**食直前とは**……『いただきます』の直前に飲むイメージで飲みます。

**食 後とは**……食事が終わった後、大体30分以内に飲みます。

※空腹時に飲むと胃に影響があるため、食後という指示をしていることもありますが、食後に飲む習慣をつけて飲み忘れを防ぐためという理由もあります。抗生物質など決まった時間に飲まなくてはならないものは、軽く食べてから飲むか、食事が取れなくても服用することができます。

**食 間とは**……食事の後2時間程度で飲みます。

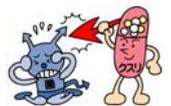
**頓 服 (とんぷく) とは**……病気の症状に応じて、その都度飲む薬です。病気や体質によっても違いますので、窓口で確認してみてください。

お薬を飲むタイミングには「食後」というイメージが強いですが、以上のように「食後」以外にも飲むタイミングは色々ありますので、薬は「食後」と思い込まず、**必ず飲むタイミングを確認するように**しましょう。

薬は飲むタイミングを誤ると、正しい効果が得られなかったり副作用の原因になることもあります。

コマーシャルでもよく聞きますが、「**薬は用法、用量を正しく守って飲みましょう!**」

分からないことは、主治医、薬剤師までお気軽におたずねください。



### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則を遵守します。
2. 納得のできる医療をやさしく提供します
3. チームワークを重視し、職種・職域を越え協力します。
4. ホスピタリティ精神(おもてなしの心)
5. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
6. 健全な経営、開かれた経営を目指します。



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内(受付)または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

クレオパトラが愛した野菜！？ ～モロヘイヤ～ 管理栄養士 平野 聡

猛暑が続きますが、皆様お元気ですか？  
 猛暑で弱ってくるのは、なにも人だけではありません。  
 ほうれん草や松菜などの葉菜類は熱に弱く、価格も高騰しているかと思えます。  
 そんな夏の食卓を彩るオススメの野菜は「モロヘイヤ」です。



モロヘイヤの原種は古代エジプトの中近東地域で栽培されていました。

**そのことから分かるように夏が旬！**

モロヘイヤの語源はアラビア語で「ムルキーヤ（王様の食べる野菜という意味）」。  
 なんとあの、世界三大美女といわれている『クレオパトラ』も好んで食べており、  
 古代から美容と健康の為に重宝されていました。

モロヘイヤの栄養価が非常に高いことはよく知られており、カロチンは、ほうれん草の約5倍、ブロッコリーの約19倍も含まれています。夏場不足しやすいビタミンB群においてもB1、B2がそれぞれホレンソの5倍、その他ビタミンC、カリウム、鉄なども他の緑黄食野菜に比べて多く含まれています。  
 暑い日が続きますが、食事と水分摂取に気を付けて元気に過ごしましょう。

☆モロヘイヤの冷製スープ



材料（2人分）

モロヘイヤの葉	60g
トマト	くし切り 2つ
かつおだし	適量
食塩	適量
薄口	適量
生姜	お好み

作り方

1. かつおだしを食塩、薄口しょうゆで味をととのえ、冷蔵庫で冷やします。
2. モロヘイヤの葉は5mm程度に切り、沸騰した湯に30秒程度くぐらせます。
3. 粗熱をとった2とトマトを器にもり、1をかけ完成。お好みで生姜を入れます。

くわいの街『すこやか倶楽部』



将来困らないために、知っておこう介護保険制度

日時:7月25日(木) 14:00~15:00 4階会議室  
 担当:しまたに居宅支援介護事業所 ケアマネージャー

日常生活からはじめる、頑張らない腰痛予防

日時:9月26日(木) 14:00~15:00 4階会議室  
 担当:島谷病院 理学療法士・作業療法士



参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。

会社や自治体などへの出張開催も行っております。詳しくは担当者までお気軽にお声かけください。



診療時間変更のお知らせ

このたび平成25年8月1日(木)より、午後の診療時間が変更となります。

午後の診療開始時間が午後2時から、**午後3時**と変更になります。

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

医療法人社団 島谷病院

721-0955 福山市新涯町2-5-8

電話番号:

084-953-5511

FAX 番号:

084-953-7304

電子メール:

shimatani@fukuvama.hiroshima.med.or.jp

