

しまたに 健康倶楽部(季節号)

平成27年 1月
第19巻 冬号



医療法人信英会 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://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

冬号 トピックス

- 1 体とくすり
くすりとからだの関係
- 2 必要なくすり
医療用と一般医薬品
- 3 冷え性さんにおすすめ
体を温める冬の食べ物
- 4 すこやか倶楽部の
ご案内



体とくすり ～くすりとからだの関係～

一般的な飲み薬の場合、食べ物と同様に食道から胃へ、胃から腸へ行き、吸収されてさらに肝臓へ運ばれます。その大部分はそのまま血液中に入り、血管を通過して病気になる部位へ届けられます。

薬を飲むと成分が吸収されて全身に運ばれます。薬は「**必要な時に必要な量を、必要な部位**」に到達させるのが理想とされています。

一般的に飲み薬が吸収された後、肝臓を通過して血液中に入り効果を発揮するまでには、**15～30分程度**かかります。薬を飲んだ時、すぐに効かないからと飲み足したり、他の薬を飲んだりしないようにしましょう。



必要なくすり ～医療用医薬品と一般医薬品～

私たちのまわりには、体を治療、予防するためのくすりがたくさんあります。テレビや雑誌などでもいろいろと紹介されているくすりですが、いったいどのようなくすりがあるのでしょうか。

医療用医薬品とは

医師による処方が必要なくすりを医療用医薬品と言います。医療用には作用や使用方法などの点で医師や薬剤師などの**専門家による管理が必要**です。診察した時点で患者の症状にあわせて種類や量が決められています。専門家に管理されている薬なので自分の判断で使用したり、**自己中断**したり、他の人に譲ったりしないでください。病院でもらったくすりでもわからないことがあった場合は、処方した医師、薬剤師に確認してください。



一般医薬品とは

一般の人が薬剤師などのアドバイスのもとに薬局やドラッグストアなどで購入して、**自分の判断**で使用するくすりです。市販薬、大衆薬などと呼ばれています。誰にでも使いやすいように、指示されている用量の範囲は比較的安全とされています。効能・効果は症状からくすりを選択できるようになっているものが多く、使用量や使用方法などをわかりやすく記載した説明書が付いています。自分の判断で飲む薬となるので説明書は必ず読むようにしましょう。

くすりには**予想しない副作用**が出る事があります。くすりを服用（使用）後に皮膚のかゆみや、発疹などくすりを使用していつもと違う症状や気になることがあった場合は、早目に病院で医師・薬剤師に相談してください。

— 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. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



冷え性さんにおすすめ！ 体を温める冬の食べ物

寒い冬は、根菜を中心に食べて、体を芯から温める食生活を心がけましょう。冬に美味しい野菜や魚介をつかった温かい鍋物やスープなどで体を温め、風をひかないようにしましょう。



この時期に体力の消耗を防ぐには、地下でエネルギーを蓄えた根菜類を積極的に食べることです。根菜類すべてが体を温める性質というわけではありませんが、加熱することで体を温める食材になります。かぼちゃは、他の野菜にくらべてもβ-カロチンが多量に含まれています。β-カロチンは体内で消化されて3分の1がビタミンAに変身します。体内に入ったビタミンAは体の粘膜を強め、抵抗力をつけて風などを予防する働きがあります。寒い時期に冷え性体質の人がかぼちゃを食べるのは非常に効果的です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといった習慣がありますが、これは昔の人が考えた「冬に体を温める」という養生の風習です。

また、本来野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え症に効果があると言われていたもので、ビタミンEは血行を良くするはたらきと、体内のホルモン分泌を調節するはたらきがあります。ビタミンCには、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持するはたらきがあります。冬野菜に限らず、ビタミンCを含む果物やビタミンEを含む穀物や豆なども体を温める食べ物なのです。

根菜類、豆類など体を温める食べ物をしっかりと食べ、寒い冬を乗り切りましょう！

●体を温める野菜には

- ・かぼちゃ ・たまねぎ ・にら ・にんにく ・にんにくの芽 ・ねぎ・しょうが
- ・だいこん ・ごぼう ・白菜 ・赤ピーマン ・紫蘇 ・人参 ・豆類 ・イモ類
- ・ブロッコリー ・ピーマン ・ゴマ ・山芋 ・小豆など



■おすすめ冬の冷え性改善食材

- ①根菜類：れんこん、ごぼう、れんこん、ゆり根、くわい、大根
- ②冬の青菜：ほうれんそう、春菊、ブロッコリー
- (注) 大根は体を冷やしますが加熱することで緩和されます。
- ③黒豆



今年度から、さらにパワーアップしたくわいの街『すこやか倶楽部』！
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』

「よく知ろう！自分の歯、口、喉のこと」

～いつまでもおいしく、楽しく、安全に食べるために～

日時：平成27年3月24日（木）14：00～15：00 4階会議室

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。
お気軽にお声かけください！

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』 担当者までお問い合わせください。

— 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。

医療法人信英会 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@fmed.jp

