



ちゃんとお薬のめていますか？

医師 河村 愛



急に寒くなりましたが、皆さん体調にお変わりはないでしょうか。今回は飲み薬についてのお話です。皆さんは何種類のお薬を飲んでいますか？1種類？3種類？もっとたくさんでしょうか。また飲み方は朝1回？朝昼夕3回？でしょうか。

主治医から「お薬の飲み忘れはありませんか？」と聞かれ、ドキッとした方もおられるのではないのでしょうか。主治医が目的をもって処方した薬が飲めていない場合は、残念ながら希望する効果を得ることはできません。



内科はここ、整形外科はここ、眼科はここなど受診していて気づいたら飲み薬が両手いっぱい、飲み薬だけでお腹がいっぱいになるという方もおられるかもしれません。ある報告では6種類以上の内服で体に有害という報告もあります。ただ、お薬の種類や飲み方などいくつも関係する要素があるので一概にはいえません。

さて、「お薬が飲めない」にはいくつか原因があります。原因の一つとして飲む薬の種類が多いことや、飲む方法で回数が多かったり複雑だったりすることがあります。勝手に飲み薬の飲み方を変更したり量を減らしたりしてはいけませんが、ご自身の飲み忘れを防ぐ努力

(内服カレンダーを利用する・家族に手伝ってもらうなど)をしても飲み忘れが多い場合は、一度主治医に相談ください。1回分ずつ飲む薬をまとめる一包化をしたり、1日1回の飲み薬に変更したり、薬によっては飲み薬を貼り薬へ変更できます。ご家族で飲み薬の管理をしている方は、生活リズムによっては、朝よりも夜の方がサポートしやすいなどあると思います。病気の種類によっては、朝に飲んだ方がよい薬もあるので、やはりまず主治医に相談ください。

また、長年飲んでいた薬を「飲むのをやめましょう」と主治医から言われ、なぜ？と思った方もおられると思います。飲み薬には作用と副作用があり、若い時には作用>副作用だったのが、年齢とともに腎臓や肝臓の機能の低下によって作用<副作用となる場合があります。主治医は副作用の方が大きいと判断した場合、「薬を飲むのをやめましょう」とお伝えします。

ずっと同じ薬を飲む場合もありますが、年齢・体調・副作用などによって日々主治医は飲み薬が適切か判断しています。飲み薬について疑問点がある場合は一度主治医にご相談ください。





星がキラキラするのはなぜ？

看護師 宮井 由里子

冬は空気が澄んでいる…と感じたことはありませんか？

その理由のひとつは、気温が低く空気中に含む水蒸気量が減少しているからなんです。

水蒸気量が多いと、空気中のチリやホコリなどにくっついて遠くが見えにくくなります。冬の空は水蒸気やチリなどが少ないので透明度が高くなり、空気が澄んでいると感じるようです。

本題に入りましょう、星はなぜキラキラと輝いているのでしょうか？



日本の上空には偏西風が流れており、南北に蛇行しながら西から東へと吹いています。（”ジェット気流”と呼ばれています。）この偏西風によって空気の塊の移動が激しくなり、屈折率が大きく変化し、星が点滅する間隔が短くなるからです。

色が赤っぽく見えたり、黄色っぽく見えたりするときもありますよね。それも偏西風により屈折率が変化するからでしょうか。

空がとてもロマンチックな季節になりました。冬はお星様が見えやすくなるので、この機会に星座などをみつけるのも楽しいかもしれませんね。

最近急に寒くなってきたので、お星様をみるときは暖かくして見上げてくださいね。



来院時マスクの着用をお願いします

来院される時にマスクをお忘れの方は、
10月1日から1枚50円で販売させていただきます。
ご理解ご協力をよろしくをお願いします。

医師の不在のお知らせ

【外来医師の不在】

「11月」

- ・2・14・25日..... 大竹医師
- ・2日(月) 西川医師
- ・5・26日 久松医師
- ・9日(月) 矢部医師
- ・18日(水) 清水医師
- ・30日(月) 園 医師

「12月」

- ・12日(土) 中村医師
- ・12日(土) 大竹医師
- ・19・28日 西川医師



インフルエンザ予防接種に関する注意事項

令和2年度のインフルエンザ予防接種は、

65歳以上の方は10月 1日(木) ~ 令和2年12月28日(月)

一般の方は 10月27日(火) ~ 令和2年12月28日(月)

の期間に実施いたします。

ワクチンのご予約は必要ありません。

三密による感染防止のため、集団接種の日をお勧めします。

マスクの着用のうえご来院ください。

集団接種日など詳細は別紙ご参照ください。

