

# 新町朗々たより

NO.7 平成28年1月1日  
発行 新町いえむらクリニック  
熊本市中央区新町1丁目7-15  
TEL 096-353-5656

あけましておめでとうございます。「朗々たより」も一周年を迎えました。これからも健康や地域の話題を書いて行きたいと考えています。

毎年元旦は熊本城での新町獅子の初舞から始まります。更に中央郵便局の元旦配達出発式、城彩苑と舞披露をし、家に戻りお屠蘇とおせちを頂きます。雑煮で少し体を温め護国神社で初詣、横手のお寺に墓参りの後、家から近い恵方のお宮へ参詣します。今年の恵方は南南東のようです。更に桜町の菅原神社から藤崎八幡宮と四宮にお参りして帰宅し、神棚のお札を備えるというのが初日の日程です。毎年同じ様に過ごせることをとても有り難く、大切に行きたいと思っています。皆様にとりまして平成二十八年が健康で幸多い年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

院長 家村 昭日朗

## 薬はしっかり服用していますか？

もちろん、体調管理ができており、薬など飲まなくて良い状態が一番です。しかし、体調を崩した時は薬を飲む事も必要となってきます。その際、飲んだり飲まなかったりではなく、きっちり服薬する事で症状が早く改善します！

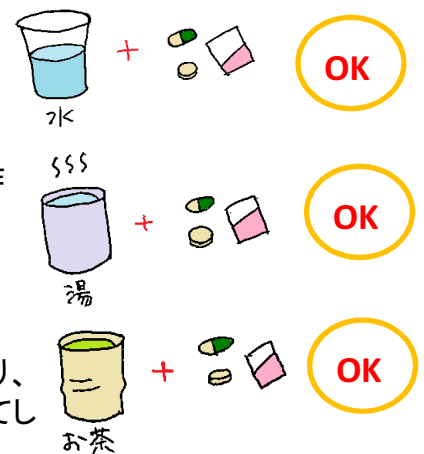
今回は、**薬の飲み方**についてです。

### 薬は水か、ぬるま湯で飲む！ただし、お茶でも構わない。

水と飲む事により胃の中で水に溶け、吸収されやすい形になります。また、薬を飲む前に水を飲むと、薬の通りが良くなり、ひっかかりにくくなります。以前は「鉄剤はお茶で飲むな」言われていました。これはお茶に含まれるタンニンの作用で、薬が体に吸収されにくくなるからです。しかし、病院で処方される鉄剤は進歩し、タンニンの作用を受けにくく工夫してあります。現在では普段家庭で飲むお茶であれば、必要量は吸収される為、服薬しても問題はありません。

### 胃を荒らしやすい薬は、牛乳1杯飲んでから飲むと良い！

解熱鎮痛剤や抗生剤などは、胃を荒らしてしまう事があります。食後服用したり、牛乳を飲むなど工夫すると効果的です。ただし、牛乳で飲むと吸収が悪くなってしまふ抗生剤(テトラサイクリン系)もあります。※当院では扱っていません。



### 食前 食事の20～30分前

- ・食べ物や胃酸の影響を受けない薬
- ・糖尿病の際に食事で高くなる血糖を下げる為の薬など

### 食後 食後30分まで

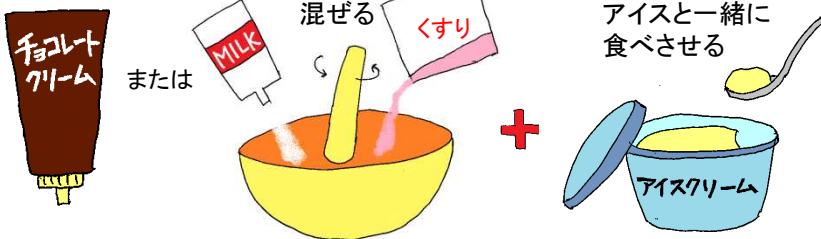
- ・目安としては「ごちそうさま」と言った後に飲む方が、飲み忘れ防止になる

### 小児の薬 食事時間よりも薬を飲む間隔

- ・空腹時に胃を荒らす事は、ほとんどないので、食事は気にせず飲む。
  - ・嘔吐や下痢などの胃腸症状の強いお子さんは、胃の動きが弱っている事が多いので服薬後30分くらいは食事を控えた方が良い。
- 服薬したおかげで食べれる事もあります。

### 漢方薬 食前か食後2時間(食間)

- ・もともと薬草をお湯で煮出して空腹時にお茶のように飲む薬だった。現在は成分を粉にしているが、中身は変わらないので水か、白湯で飲むのが良い



## 粉薬が苦手なお子さんへ

小児の薬は苦い薬を包むようにコーティング加工が工夫されていますが、病気のお子さんは薬を嫌がる時もあります。そんな時の工夫を1つご紹介します。

### ☆作り方☆

①(牛乳アレルギーがなければ)コンデンスミルク(練乳)やチョコレートクリームを小鉢に少量出し、粉薬と混ぜる。

(粉薬に再度コーティングするイメージでしっかり混ぜる)

② ①で作ったものを、さらにアイスクリームにつけて「パクッ」と飲ませる。

※アイスクリームや牛乳で直接混ぜると、本来のコーティングが溶けて外れ苦くなってしまふ事があります。

他にもご家庭によって工夫されていたり、ドラッグストア等に服薬ゼリーなども販売されています。お子さんに合った方法で、しっかり服薬し早めに病気を治しましょう。

あけましておめでとうございます。平成28年は『申年』です。干支のサルは「猿」ではなく「申」という漢字で使いますね。「申」という字は「樹木の果物が熟して固まっていく様子」を表したものだそうです。

申年生まれの方は超ポジティブで、頭の回転が速く、その特徴を持つのが「豊臣秀吉」だとも言われています。

おさるさんの様な行動力を発揮して、元気よく楽しい2016年にしたいですね。

高尾