

## お薬と食べ物の飲み合わせ

お薬を飲む際に、食べ物や飲み物に注意していますか？お薬の種類によっては、飲食物や嗜好品、サプリメントなどが体の中で反応してしまいお薬の効果を強くしたり、逆に弱めてしまったりします。よく聞かれるのが血液をサラサラにするお薬を服用している方は、納豆を摂

取してはいけません。血圧のお薬を服用している方は、グレープフルーツジュースを飲むのを控えた方が良いでしょう。また、食事に影響を受けるため食間（食後2時間以内）に服用するお薬もあります。お薬を飲まれる際には、用法・用量を守り、普段の飲食物などにも注意しましょう。飲み合わせが気になる方がいればお近くの薬剤師にお声がけください。

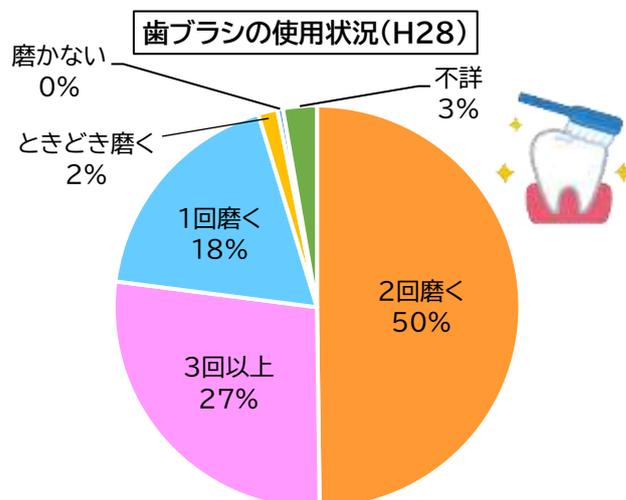
代表的なお薬と食べ物の飲み合わせ

お薬	飲食物、サプリメント	薬の効果
ワーファリン	納豆、青汁、クロレラなどのビタミンKを多く含む食品	薬の効果を弱めてしまいます。
降圧薬(アムロジピン、ペルジピンなど)	グレープフルーツジュース	薬の効果を強めてしまいます。
睡眠薬	アルコール	薬の効果を強めてしまいます。
鉄剤	お茶	薬の効果を弱めてしまいます。

## 「みがいている」と「みがけている」

厚生労働省平成28年歯科疾患実態調査によると、ほとんどの方が毎日一度は歯を「磨いている」、更に2回以上歯磨きを行う方の割合は年々増加傾向にあり、約77%にもなり意識の高まりを感じます。日々皆様のお口を拝見しておりますが、なかなかうまく磨くのは難しく、実は当たっていない、逆に磨きすぎなど…「つもり」になりがちです。口腔内は細菌が多く存在する場所です。近年では全身の疾患とも関連があると言われ、より

しっかりとしたコントロールが求められています。「磨いている」が「磨けている」に変えられるように是非とも検診にいらして頂いて、「歯磨きの質」をチェックしてみてもはいかがでしょうか。



厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査より

## 自宅でできる認知症予防

認知症とは、脳の機能が低下し日常生活に支障をきたす事です。認知症は生活習慣の改善で発症や進行を遅らせる事が出来ます。脳の機能低下を予防するには、

- ・バランスの良い食事を取る  
(青魚、緑黄色野菜を取る)
- ・意識して体を動かす  
(自宅内で出来る運動を行う)

・脳トレを始める

(2日前の日記を付ける、前日の献立を思い出す)

これらの事を毎日の生活の中に取り入れ継続する事が大切になります。



## アロマを試してみませんか？

夏真っ盛り！熱帯夜が続いていますが、朝はスッキリ起きていますか？“良い睡眠”がとれなくなると、気づかぬうちにストレスや疲労が溜まり、免疫力が低下して体調を崩しやすく、病気にかかりやすくなります。そこで、ストレスや疲労をリセットでき、良い睡眠に導きやすくなるといわれているアロマオイルをご紹介します。ストレスや暑さによる交感神経の高ぶりを沈め、逆にリラックスを促す副交感神経を活性化させるのに

最適なアロマが、ペパーミントです。メントール成分が神経を刺激することによって、私たちに“冷たさ”を感じさせてくれるのです。アロマを上手に取り入れて、身体の元気を引き出していきましょう。

### 【簡単な活用法】

～アロマバス～

ペパーミントのエッセンシャルオイルを1～2滴入れ、しっかりと混ぜて入浴します。刺激が強いため、入れすぎに注意！



医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地：〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長：福留 健之

