

薬を飲み忘れた時は??

薬を飲み忘れることはありませんか？

飲み忘れて、気付いた時に2回分服用することはありますか？

多くの薬は、体の中にある量(濃度)に影響されます。

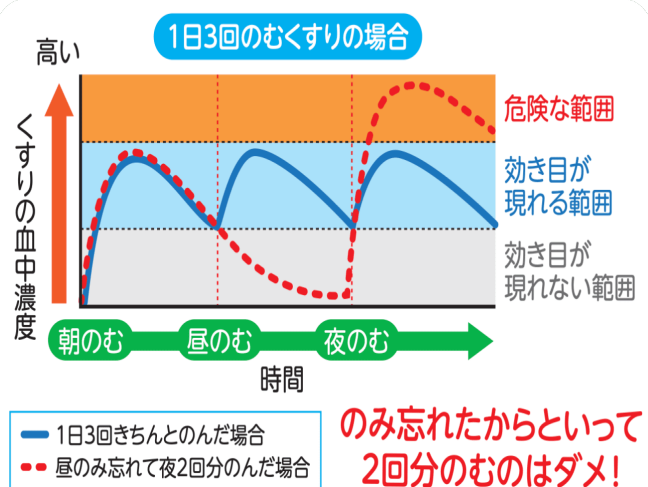
薬は少なすぎると効果はありません。

多すぎると副作用が出てしまいます。

イラストにあるように、薬は毎日同じ時間に服用することで、「効き目が現れる範囲(青色の部分)」に保たなければならないのです。

薬を飲み忘れてたり、服用する時間の間隔が長くなると「効き目が現れない範囲」になりますし、服用する間隔が短かったり、一度に2回分服用すると「危険な範囲」になってしまいます。

毎日規則正しく服用し、自己判断で中断しないで続けて下さい。



冬の脱水予防と便秘解消

日ごとに寒さが身に染みる季節となってきましたが、冬の「脱水」をご存じですか？脱水と聞くと夏の印象が強いですが、実は冬でも起こるリスクがあります。“体が冷えるから”“トイレが近くなるから”という理由で飲み物を控えてしまうと、水分不足から食欲や嚥下機能の低下、内臓の働きの低下(便秘)などを引き起こす可能性があります。そこでご紹介したいのが「白湯」です。白湯には消化促進、便秘解消、基礎代謝向上、デトックス効果、美肌効果などが期待できるとされています。水やお茶でも脱水予防になりますが、胃腸にも優しく、効果が期待できる白湯を試してはいかがでしょうか。また、便秘がちの方は白湯+便秘改善効果があるヨガのポーズで、今年も残りひと月余りをスッキリと過ごしましょう。

<白湯の効果的な飲み方>

温度と量……50℃前後、コップ1杯(200ml)
飲むタイミング……起床時と就寝前の2回が理想的
(+喉が渇く前に定期的な補給を心掛けましょう)

<ヨガのポーズ~便秘改善効果あり~>



便利食材で栄養満点！鍋レシピ

寒い毎日が続く中、鍋料理は心も体も温まりますよね。いろいろな食材を食べられる鍋は、栄養バランスも整いやすい万能料理です。ただ、具沢山の鍋を楽しむためには何種類も材料を揃えて下さらえをしないといけないし、

時には多く作って余ってしまう・・・なんてことはありませんか？そんな時には、カット野菜や冷凍食品、缶詰などの便利食材を使ってみましょう。1人分～大人数まで好きな量に調整できたり、買い置きしておけばいつでも使えたりとメリットがたくさん。手軽に栄養満点の鍋を楽しみましょう。

<カット野菜>



調理の手間が省けて、無駄なくいろいろな野菜を摂ることができます。

<冷凍食品>

餃子、シュウマイ、肉団子など



凍ったまま入れるだけで火の通りも早く、簡単にメイン食材へ。鶏ダシや中華風の味付けも美味しいです。

<缶詰>

帆立の貝柱、あさりの水煮、鮭の水煮など



汁ごと入れて旨味たっぷりのスープに。醤油味や塩味の寄せ鍋風も良いですし、味噌+バターも魚介類と相性抜群です。

楽しく笑って健康を！

お腹の底から笑うと心も体も元気になった気になりませんか？実際、「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目をあびています。

笑うことで…

- ① ウイルスなどを攻撃する NK 細胞が活性化します。
- ② 脳の血流量も増えて、脳の働きが活発になります。
- ③ 交感神経と副交感神経の切り替わりが起こり、自律神経のバランスが整います。

- ④ 精神的ストレスを軽減し、幸福感をもたらします。
- ⑤ 痛みを緩和させる効果があります。

日常生活の中で笑いのある日々を送るために、お笑いの番組をみることやお友達と談笑するなど、自分が楽しめることを積極的にしていき、健康と幸せをGETしましょう！



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

