



けんこう福袋



2021年
5月
第26号

Warm Pharmacy
LUCKY BAG
ぬくもりの薬局
ラッキーバッグ株式会社
〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32
TEL. 0233-29-8177

今日のテーマ 意外と知らない! お薬との身近な相互作用

皆さんは「健康のために…」と日課にしている食品やサプリメントはありますか?
実は薬の効果に影響しているかもしれません。今回はその代表例を紹介していきます。

グレープフルーツジュース × 一部の降圧薬

(Ca拮抗薬: アムロジピンなど)

果皮や果肉に含まれる「フラノクマリン類」が薬を分解する酵素を妨げます。そのため、薬が適切に分解されず、薬が効きすぎることがあります。ジュースは果皮ごと搾るため、多く含まれているといわれます。

クロレラ、納豆(ビタミンK) × ワーファリン(抗凝固薬)

ワーファリンは血液が固まるのに必要なビタミンKの働きを抑えています。これらの食品のビタミンKがワーファリンの効果を妨げます。食品だけではなく、サプリメントも同様です。

牛乳(カルシウム) × 一部の抗生物質

(テトラサイクリン系: レボフロキサシンなど)

抗生物質と牛乳の栄養素「カルシウム」がくっつき体内に入りづらくなります。サプリメントなども同様です。薬の服用後は2時間以上間隔をあけて摂取することが望ましいです。

薬を飲むうえで日常の食品、サプリメントなども大切な情報です。詳しい飲み合わせなど気になる点はぜひご相談ください。

地域医療を支える 医療関係者の方々から一言

社会福祉法人遠野市社会福祉協議会 在宅福祉課 課長 菊池 純伸 さま

◆在宅介護支援センターのご紹介です◆

「在宅介護支援センター」とは、高齢者が自宅で安心して過ごせるように介護に関する相談を受け付けたり、保健福祉サービスや介護保険サービスの手続きのお手伝いをする総合相談窓口です。具体的には保健福祉サービス等が必要と思われる高齢者やそのご家族の相談を受け付け、必要に応じた支援が受けられるように、市町村への申請手続き代行や関係機関との連絡調整を行います。(相談員が相談者宅に訪問いたします。)



公的サービス以外にも地域の民生児童委員等と連携し、老人クラブや各種サロン、介護予防教室等の情報提供や積極的な利用の啓発も行っております。

また、相談員が担当地域の65歳以上の高齢者宅を巡回訪問し、健康状態や家族状況等をお聞きする実態把握も行っております。

現在、各市町村では介護予防事業や多種多様な生きがい活動事業が展開されております。

「寒い季節は家に閉じこもりがちだ」「最近、足腰が弱くなり外出の機会が減った」などという高齢者は、ぜひ一度、お近くの在宅介護支援センターに相談してみてください。



やってみよう! まちがいさがし

左右のイラストで違うところを
3カ所 見つけてください
(目標90秒)

間違い探しをすると集中力が鍛えられ、脳がすごく活性化されるそうです。頭の体操にぜひやってみてください。

答えは裏面!

