

おくすりの 飲みかた



文/たたらリハビリテーション病院
薬剤師 堤 永津子

Q. お薬を「コップ1杯の水で飲んで」といわれるのはどうしてですか？

A. ほとんどの飲み薬は、胃の中で薬が溶け、その成分が吸収されることで効き目がでます。水を飲まずに薬を飲むと、胃の中で薬が溶けにくくなってしまいうため、吸収が遅れて、効き目が悪くなる場合があります。

また、薬が口の中に残ったり、食道に引っかかって潰瘍ができることがあります。潰瘍防止のためにも、おおよそコップ1杯の水で飲んでいただくようにお話ししています。

Q. お茶やコーヒー、紅茶で飲んではダメなんですか？

A. 以前は、これらに含まれるタンニンという成分が鉄の吸収を妨げるので貧血を治療する鉄剤とは一緒に飲まない方がよいといわれていました。

しかし現在では、鉄剤についてはお茶などと一緒に飲んでも、効果に大きな差がないことが実験結果からわかっています。とくに濃いものでなければ一緒に飲んでもかまわないという考えが一般的です。

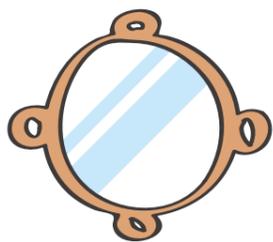
最近では、タンニンよりもこれらの飲み物に含まれるカフェインが、薬の効き目や副作用の出現に影響を与えることが問題とされています。

カフェインの影響によって、テオフィリンなどの気管支拡張剤やベンズプロマロンといった尿酸治療薬、H2ブロッカーと呼ばれる胃酸分泌抑制剤などで効き目が悪くなったり、副作用が出たりする場合があります、同時に飲まない方がよいとされています。

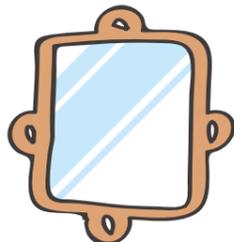


～心理テスト～

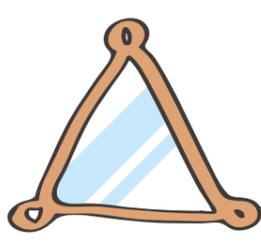
実際の姿よりも魅力的に人間を映し出す鏡があります。
その不思議な鏡はどんな形をしていますか？



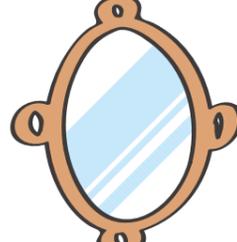
① 丸い形の鏡



② 四角形の鏡



③ 三角形の鏡



④ 楕円形の鏡

>> 診断結果は3面へ

みんなそろうって タラッタ たたら

vol. 32
2016年3月号

樋口了ーさん

クリスマスコンサート in たたらリハビリテーション病院



2015年12月26日、少し遅れてのクリスマスコンサートを全国パーキンソン友の会・福岡支部の皆さんと共催で行いました。当日はご自身もパーキンソン病を患っておられるシンガーソングライターの樋口了ーさん、特別ゲストとして福岡大学病院の坪井教授に来院して頂き、パーキンソン病の理解を深めました。

2009年から樋口さんは、自らが配達人となって『手紙～親愛なる子供たちへ～』の歌を届けていくポストマンライブ活動を続けています。「手紙～」は当院の緩和ケア病棟の「こころの部屋」には以前より歌詞を置いており患者さんやご家族の心を捉えてきました。介護について歌っている曲であり、介護に携わる全ての人に少し手を止めて聴いて欲しい名曲です。最後に坪井教授と樋口さんのトークライブは大盛況のうちに終了となり、参加者はとても充実した時間を過ごすことができました。

【プロフィール】 樋口了ー
ひぐちりょういち… 2009年に『手紙～親愛なる子供たちへ～』で日本レコード大賞優秀作品賞、日本有線大賞有線音楽優秀賞を受賞



東区緩和医療を考える会

1月27日に、「第10回東区緩和医療を考える会」を開催しました。36事業所、122名の参加でした。緩和ケア病棟、病院の一般病棟、クリニック、訪問看護ステーション、介護支援センターなどから参加者がありました。この会は、原土井病院と当院とで、緩和ケアの事例を報告して交流することを目的に始まりました。年に2回行っています。当初より、在宅緩和ケアの事例を、あおばクリニックを始めとして報告いただいております。今回から「福岡東在宅ケアネットワーク」と共催

することになりました。今後とも、緩和ケアの質の向上と他施設との交流を進めるため継続していければと思っています。(院長 平田 済)



発行元/たたらリハビリテーション病院広報委員会
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66
TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634 e-mail: info@tatara-reha.jp
http://www.tatara-reha.jp



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

第11回
たたら
香椎地区

いきいきふれあい健康まつり

～曇り空の下に1,100人の参加!～



11月9日(日)「第11回 たたら香椎地区 いきいきふれあい健康まつり」が勇壮な若宮太鼓の力強い音で幕開けしました。

地域からジャストダンスなど8団体の出場がありましたが、なかでも毎年出演の多々良中央中学校の吹奏楽部は、「与作」や「津軽海峡冬景色」など初めて演歌のボーカル付きの演奏で、会場からの大きな声援が飛び、拍手喝采でした。

今回の舞台の目玉であり初出場となる、東京を拠点に活躍するバンドSissyが登場すると、彼らのファンを中心に、初めて彼らの演奏を聴く会場の参加者も一緒になって、まつりは最高の盛り上がりとなりました。

Sissyのブログ「Sissy official Website」には、「お子

様からお年寄りまでたくさんの方が聴いてくれました。すごく温かな空気が流れていて素晴らしい空間、時間になりました。」と感想が綴られていました。



今年は日程調整の関係で、開催が11月下旬となり寒さや天候が心配されましたが、天候にも恵まれて大盛況におわることができました。ご協力いただいた地域のみなさまや参加者のみなさま、関係者のみなさま、ありがとうございました。

来年もまた、さらに楽しく活気溢れるまつりが開催できるよう、頑張ります。



ふくおか健康友の会 会員の皆さまへ

大腸がん検診キャンペーンのお知らせ

3/31

提出分まで

3月末までの期間、福岡医療団の病院、診療所で健康友の会会員対象の大腸がん検診が、友の会応援でご負担なしで受けられます。ご自身の健康管理にお役立て下さい。会員でない方もこの機会に入会し、是非大腸がん検診を受けましょう。ガンは早期発見早期治療がもっとも有効な手段です。そのためには最低でも年に1回は検診を受けましょう。

●健康友の会へのご入会・お問い合わせは>>> **ふくおか健康友の会 たたら香椎支部** ☎092-691-5615

● 協同基金・寄付金にご協力ください ●

当法人は、「無差別・平等の医療」の理念のもと、個室料金を頂かない、医療費にお困りの方への無料低額診療など、いのちに寄り添う医療活動を行っております。皆様から寄せられた資金は、病院・診療所の建設、医療機器の購入にあてさせていただきます。ぜひとも、多くの方に私どもの医療活動にご理解頂き、ご協力をお願いいたします。一口1,000円の協同基金にご協力下さい。何口でも結構です。協同基金は、資金として無利子にてお貸し頂くものです。(5年間据置)

65歳からの

健康づくり教室

福岡市の介護予防事業である「65歳からの健康づくり教室」を東第11圏域(筥松・松島地域)で受託し、第1クールを6月に筥松会館で、第2クールを10月に松島会館、そして今年度最終となる第3クールを3月から、筥松会館で各5回の教室を実施しました。



第1クール、第2クールの教室は、健康友の会の会員さんに呼びかけて、第11圏域外からの参加者もおられました。第3クールの筥松会館での実施にあたっては、筥松地域の自治会の会議に参加して、健康づくり教室のPRを行いました。

この結果、筥松地域の地元の方の申込で定員の20名以上の応募があり、抽選となりました。教室終了後には自主グループも立ち上がり、病院として引き続きサポートしていく予定です。第3クールは、病院、



いきいきセンターや自治会、行政(保健所)との連携で、地域の活性化につながる取り組みができたと思います。

2016年度は、たたらリハビリテーション病院の地元である東第6圏域(八田・たたら・青葉地域)で受託し、たたらリハビリテーション内で「65歳からの健康づくり教室」を開催します。2015年度の経験を生かし、さらに地域住民のみなさまと一緒にいきいきと安心して暮らせるまちづくり、健康づくりを行っていききたいと思います。

～参加者の感想をご紹介します～

- ・今後も介護予防に努めたいと思います。
- ・とても楽しい時間を過ごす事ができました。5回でしたが少なくとも半年スパンで続けられる教室を望みます。
- ・毎回楽しく学ばせて頂きました。これからの生活の中で生かしていきたいと思います。



あなたはどのタイプ?
この心理テストでは、自分を魅力的に映す鏡を想像することで「外見に対する自信」を探ることができます。

- ① 丸い形の鏡.....おだてられる調子に乗るタイプ
- ② 四角形の鏡.....外見よりも内面的に自信あり
- ③ 三角形の鏡.....必要以上に外見を気にしない
- ④ 楕円形の鏡.....容姿にかなり自信あり

あなたはどのタイプ?

4面心理テストの診断結果