

たんぽぽ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

明けましておめでとうございます。今年もみなさんの健康作りに役立つ情報をお伝えできるように努めますので、よろしくお願いいたします。

お薬の上手な服用法 (用法について)

用法(お薬を飲むタイミング)は、薬の効果が十分に発揮できるように設定されています。意味をしっかり理解して、正しく服用しましょう。

食前 服用

食事の大体30分前の服用です(正確に時間を計る必要はありません) 食事の影響を受ける薬・食欲増進薬・吐き気止めなどがあてはまります。

食直前 服用

食事の直前の服用です。食事の際、はしを持つ直前が目安となります。糖の吸収を抑える薬の一部などがあてはまります。

食後 服用

食事の大体30分後の服用です(正確に時間を計る必要はありません) 胃中に食べ物があるので胃粘膜を荒らさずに済みます。多くの薬は食後の服用です。

食直後 服用

食事の直後の服用です。食事の後、はしをおいた直後が目安となります。胃障害を起こしやすい薬などがあてはまります。

食間 服用

食事の後、約2時間後の服用です。食事中の服用ではありません。食事の影響により吸収が悪くなる薬などがあてはまります。

就寝前 服用

寝る前の服用です。不眠を解消するための睡眠剤や、寝ている間に作用し、朝に効果が現れるような便秘薬なども一部あてはまります。

時間ごとやある時刻での服用

食事とは関係なく時間ごとの服用や、ある時刻での服用です。持続的効果を期待しての抗生剤や、検査前の処置として飲む下剤などがあてはまります。時間ごとの服用は、睡眠時間を考慮した服用も可能ですので、医師・薬剤師に確認してみてください。

年の初めのダイエット

かるた

今年もみなさまにお食事に関する話題を分かりやすくお伝えしてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。今回はお正月らしく、ダイエットのための食事の注意点をかるたにしてみました。

参考:『栄養と料理』女子栄養大学出版部



くだものは 味は甘いですが 甘くはみろな

い

Wan!



犬も歩かなければ メタボリックシンドローム

最近の犬は室内で飼われて いるせいか、肥満が増えて いるようです。食事だけでな く、運動が大切です。



かごの中 気付けばそこは 菓子ばかり

ぽ



ポテトフライ ほんとに頼むの? 食べたいの?

ファーストフード店で勧めら れるまま、深く考えずに注文 してしまうフライドポテト。 Sサイズでも200キロカロリー 以上もあります。ごはん軽く 一杯分です。ご注意ください!



ダイエット 食事と運動 勝る道なし

結論 毎年さまざまな減量法が現れ ては消えていきますね。結局、食事と運動での地道な 努力に勝るダイエット法は ないので。

いかがでしたか? 思い当たる点は ありましたか? お食事、運動などの 生活習慣を見直して、毎日いきいき とした1年となりますように。

お食事や栄養に関するご相談を、 当薬局の栄養士が承ります。 今年もお気軽にお声掛けください。