



おくすり相談 お薬の正しい飲み方

患者さんにお薬を渡す時に薬の飲み方についてよく聞かれることがあります。

様々な質問をお聞きしますが、食後というのは食事を摂ってから直ぐでいいの？食前だけどうつ飲めばいいの？といった飲み方の相談を多く受けます。食後・食前というのはそれぞれ食事を

してから30分位の間、食事をす

る30分位前が目安になります。目安なので多少の前後はそれほど問題はないですが、糖尿病の薬や食事の影響を受けやすい薬などは注意が必要です。また、薬を飲むときの飲み物について

も聞かれます。おすすめするのは水、白湯です。薬の成分が水で薄められることで喉に付着して炎症を予防したり、胃の粘膜への刺激を軽減できるなど理由があります。

逆に濃いお茶やジュース、牛乳、アルカリイオン水は避けた方がいいでしょう。なんでダメなの？と疑問に感じられると思います。これにも理由があります。例えば血圧の薬の中でグ

レープフルーツジュースと併用

【問い合わせ】市立病院

TEL 0296-77-0034

することで薬の効果を強めてしまうものがあります。これはグレープフルーツに含まれる天然フラボノイド成分が肝臓や消化管粘膜に存在する薬を代謝する酵素を抑えるためと言われています。

他には、お茶と貧血に使われる鉄剤を混ぜると黒い沈殿ができます。これはお茶に含まれるタンニン酸（コーヒーにも含まれます）と鉄とが結合して生じた物質です。この物質は水に溶けにくく、それにより鉄が吸収されにくくなると考えられています。ですが、最近の研究ではタンニンによる吸収阻害は無視できる程度と考えられていて、鉄剤を飲んでいるからといってお茶やコーヒーを控えなければいけないというわけではないようです。

このように薬は飲み方によって効果弱めたり、強めてしまうことがあります。

気になることがあればお気軽にかかりつけの薬剤師さんに相談してみてください。

【問い合わせ】市立病院

TEL 0296-77-0034

生涯学習だより 72

-Life Long Learning-
Life Long Learning = 生涯学習

市内小中学校で陶芸教室を開催しました

市内陶芸家さんを講師に迎え、市内小中学校で「第18回全国こども陶芸展inかさま」に出品するための陶芸教室を開催し、子どもたちが創意工夫した力作ぞろいの作品ができあがりました。入賞作品と中学3年生の作品は、7月27日から茨城県陶芸美術館で開催される「第18回全国こども陶芸展inかさま」に展示されます。



市内小中学生も出品にむけて作品づくりに挑戦しました。

65歳以上の方は、笠間日動美術館・春風萬里荘の入館料が無料になります

対象者
笠間市内に在住の満65歳以上の方と同伴の家族（市内在住）の方1名まで

場所および入館料

笠間日動美術館および春風萬里荘、ともに無料

※自己申告とし免許証・マイナンバーカード・保険証等での確認が必要となります。

期間

平成31年3月31日まで

開館時間

午前9時30分から午後5時

（入館は午後4時30分まで）



休館日
月曜日（祝日の場合は開館し翌日休館）、年末年始
【開催中の企画展】
笠間市台湾交流事務所開設記念「台湾ねんりん」
ねこ写真家 関由香 せま ゆか
5月26日（土）～7月29日（日）

【問い合わせ】生涯学習課（内線385）