

かけはし

K A * K E * H A * S H I

KYOUWAKAI Press

vol.39

2018 Spring

あたらしく始める

Contents

01P
スマイル交流会

02P
北九州市障害スポーツセンター
「アレアス」を見学しました

03P
くらしのくすり箱

あたらしいこと始めませんか？

新しい季節、春を迎えました。「一念発起」という言葉があります。「それまでの考えを改め、あることを成し遂げようと決意し、熱心に励む」という意味です。春は新しいスタートを切る絶好の機会です。わくわくを感じる良

い季節ですね。皆さんは何か新しい目標や挑戦をされていますか？そこで、今回は、当法人が関わりをもつ患者会「スマイル」の交流会での活動の様子や、北九州市の障害スポーツセンターのご紹介をいたします。

スマイル交流会

テーマは「スポーツ」!

H29年11月25日開催



セルフ・ヘルプグループ スマイル

当院を退院された若年の患者さん、そのご家族さんのグループ。情報の共有や、分かち合える仲間のネットワーク作りを目的とし、年に3回の頻度で交流会を開催。近況報告や体験談の発表、情報交換会などを実施しています。興味のある方は是非見学へお越しください。



【お問い合わせ】医療相談員 村上・久田まで

「自分の挑戦」を発表する会

「外に出よう!」
「きっかけをつかもう!」

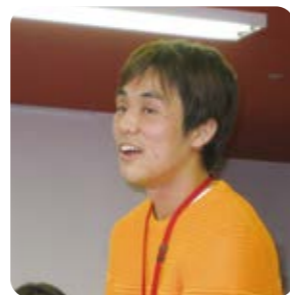
パワーリフティングを始めた尾上義喜さん。
外に出て、自分から「きっかけ」を探しに行くことで心と体に変化する、と他のメンバーへ激励のメッセージを伝えました。



ハンディキャップをものともしない
メンバーそれぞれの「挑戦」が発表され、

「限界はない」

という気持ちがフロア中に広がっていきました。



ポッチャ対決!

発表会の後は、小倉北区にある障害者スポーツセンター「アレアス」より田中八恵さんをお招きし、メンバーと当院スタッフも交えポッチャ対決を開催!会場からは歓声が上がり、活気にあふれる楽しい時間となりました。



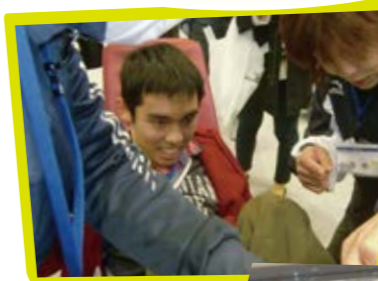
北九州市障害者スポーツセンター アレアスを見学しました

H30年1月30日開催

心と身体を動かすことで
新たな目標や仲間を見つける「きっかけ」に



トレーニング室にて
マシンを使って筋力トレーニング!



卓球バレーを体験
つつい熱が入ってしまいます!



北九州市にある障がい者スポーツの中核施設「アレアス」では、障がいがあってもなくてもその人に合わせた運動・スポーツができます。



障がいがあってもなくてもスポーツは自由。
一緒に楽しめること探しましょう!
ご相談待っています!

北九州市障害者スポーツセンター アレアス
上級障害者スポーツ指導員 田中八恵さん

交流会・
見学会を経て



障がいがあってもなくても

外に出ること、何かに挑戦すること、仲間を作ることを大切にする。そんな生き方が、楽しく豊かな暮らしにつながると感じています。きっかけは「すぐそこ」にあるかもしれません。



その飲みかた大丈夫？ その組み合わせ大丈夫？

「お薬はお水で服用しましょう」一度は聞いたことのあるフレーズですね。これは、水以外でお薬を服用することで効果が強まったり、弱まったりするお薬があるからです。では、この他にもお薬と相性の悪い食べ物や飲みものがあることを知っていますか？ここでは身近にある代表的なお薬と食事の組み合わせについて紹介します。



グレープフルーツジュース

グレープフルーツに含まれる成分が、血圧やコレステロールを下げる一部のお薬の作用を強めることがあります。果肉やゼリーも同様に注意が必要です。



○ レモンやみかん、オレンジは食べても影響ありません。

納豆・青汁・クロレラ

ビタミン K を多く含むこれらの食品は、ワルファリンという血液をサラサラにするお薬の作用を弱めます。緑黄色野菜にもビタミン K は含まれていますが、小鉢などでの適量摂取は問題ありません。



○ ワルファリン以外の血液サラサラのお薬は大丈夫です。

牛乳

感染症などで使用される抗生物質には、牛乳に多く含まれるカルシウムと結合することで吸収が低下し、作用が弱まるものがあります。お薬と同時に飲むのは避け、1～2時間ずらしてから飲むようにしましょう。



コーヒー・緑茶・コーラ

これらの飲みものにはカフェインが多く含まれています。また、風邪薬や鼻炎薬の中にはカフェインを含むものもあります。過剰摂取は不眠、嘔吐、不整脈などを引き起こします。お薬は水か白湯で服用するように心がけましょう。



アルコール

お薬の多くはアルコールと同様に肝臓で分解、代謝されます。このため、アルコールは様々なお薬の作用に影響し、副作用も出やすくなります。お薬を服用している人は、飲酒をあ控えるようにしましょう。



栄養ドリンク剤、サプリメント

栄養ドリンク剤には、カフェインやアルコールが含まれているものも多く、お薬を服用している人は注意が必要です。サプリメントや健康食品の中にもお薬と相性の悪いものがあります。医師、薬剤師に相談してから利用するとよいでしょう。



⚠ この他にも相性の悪い組み合わせがあります。詳しくは、かかりつけの医師、薬剤師にお尋ねください。

おくすりO×クイズ



Question 問題

目薬をしたあとは、まばたきをたくさんした方が良い! Oか Xか?

Answer 答え

X

解説

まばたきにより、薬液が目頭にある穴から鼻の中に流れ込み、思わぬ副作用を引き起こすことがあります。点眼後は目頭を軽く押さえ、まぶたを閉じて1分間待ちます。薬液が目に長くとどまり、効果が期待できます。



正しい知識で安全にお薬を!
おいしくお食事を!