










ほけんだより 10月

秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気の良い日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日は昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は、肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	

薬をリスクにしないためにしてはいけない9つのこと

<p>食前とか食後はあまり気にしない</p> <p>量、回数、期間は、血液中の薬の濃度をコントロールするために決められたもの。きちんと守ること</p> 	<p>水、ぬるま湯以外のもので飲む</p> <p>お茶、牛乳、ジュース、コーヒー、紅茶などを薬と一緒に飲むと、効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります</p> <p>薬は水かぬるま湯で</p> 	<p>飲み忘れたら、いっきに2回分飲む</p> <p>血液の中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用がでることも</p> <p>薬は用法用量を守って服用しよう</p> 
<p>水なしで飲む</p> <p>食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け、炎症をおこすことも。コップ一杯の水で</p> 	<p>食事ができないときは食前や食後の薬を飲まない</p> <p>決められた回数は守ること。クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水やぬるま湯で</p> 	<p>サプリメントと一緒に飲む</p> <p>サプリメントは薬ではないけど、効果に影響することもあります</p> 
<p>副作用は気にせず飲む</p> <p>いつもと違う症状に気づいたら、すぐに飲むのをやめて、病院で相談しましょう</p> 	<p>飲みにくいからカプセルから出して飲む。錠剤は砕いて飲む</p> <p>薬の形は効果を考慮して決められたもの。かんだり、砕いたり、中身をだしたりすると、効果に影響することがあります</p> 	<p>病院でもらった薬を人にあげる</p> <p>病状が似ていても原因が同じとは限りません。また体質や年齢なども考慮して処方されている薬です。他の人が飲むとショック症状がおこることも</p> 

プラシーボ？体の力？

プラシーボを知っていますか？ 実はこれ、いわゆるニセ薬。なんでもいいのです。薬効など全くなくても「薬だ」と信じて飲むと、薬と同じ効果が現れるという話。

一番よく現れるのは、鎮痛効果。痛みは不安や緊張で強くなる面があるので、薬を飲んだという安心感が痛みを和らげるのかもしれませんが。

病は気から。そして、病を治すのは、薬ではなく体の力だということが、よくわかる話ですね。

ちなみにプラシーボに限らずポジティブな思い込みは、いい結果を招きやすいそうですよ。

