



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 健康ワンポイント

## 薬に関する よくありがちな勘違い

病気を治したり、症状を抑えたりするため、多くの方が日常的に薬を飲んでいますが、薬は生活に身近なものである一方で、使用に関して何らかの勘違いしている人も少なくありません。

数ある勘違いの中で、代表的なもの3つをご紹介します。

### ●飲む量を増やせば効果も増すよね ——

薬は、飲む量を増やしたからといって、必ずしも効果が高まるわけではありません。逆に、副作用や中毒症状が現れて健康を害することがあります。薬によっては、効果に応じて量を調節できるものもありますが、自分で判断せず必ず医師や薬剤師に相談しましょう。また、飲み忘れたからといって、二回分を一度に飲むのもよくありません。

### ●水で飲まなくても別にいいよね ——

薬は水もしくは白湯で飲むのが基本です。ジュースや炭酸飲料、牛乳などで飲むと、それらに含まれ

る成分が薬に作用して、効果が弱くなったり、強くなったりする場合があるので避けましょう。お茶はそれほど影響がないといわれていますが、濃いものは避けた方がよいでしょう。アルコールで飲むのは論外です。逆に、水なしで飲むのも吸収に影響を及ぼすのでよくありません。

### ●残った処方薬は保管しておけばいいよね ——

基本的に処方薬は長期保管することを想定していません。特に、粉薬などは3~6ヵ月程度で使用期限が切れてしまいます。点眼薬は開封後1ヵ月以内に

使い切ることを前提につくられています。残ってしまった処方薬は処分するようにしましょう。また、処方薬を他人に譲ることは絶対にしてはいけません。



## おすすめ旬レシピ

## ごまきゅうり

夏野菜の代表格、きゅうりを使ったメニュー「ごまきゅうり」をご紹介します。箸が止まらないことから「無限きゅうり」とも呼ばれます。切って揉むだけなので、つくるのは簡単。ビールのおつまみや箸休めに最適です。

### ★ 材料 (2人分)

きゅうり 2本

A: 鶏ガラスープの素 小さじ1 白すりごま 大さじ1 ごま油 大さじ1 酢 小さじ1

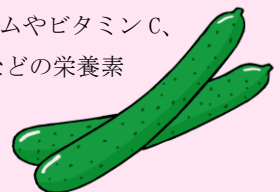
### ★ つくり方

- きゅうりはめん棒で軽くたたき、一口大に切ります。
  - ポリ袋にきゅうりとAを入れ、よく揉み込みます。
- ※お好みで、すりおろしニンニクやコチュジャンを加えてもOK。

## PICK UP

## キュウリ

キュウリは6世紀頃日本に伝わり、江戸時代から本格的に栽培されるようになりました。今日では年間を通して市場に出回っていますが、本来の旬は夏。ただ、栄養豊富な夏野菜の中で、キュウリは栄養価が低いといわれています。実際、95%は水分です。それでも、カリウムやビタミンC、βカロテンなどの栄養素もしっかり含んでいます。



# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR

8月

August

1(火)	肺の日 水の日 パインの日	16(水)	月遅れ盆送り火 女子大生の日
2(水)	ハーブの日 パンツの日	17(木)	パイナップルの日
3(木)	夏の甲子園組み合わせ抽選会	18(金)	米の日 高校野球記念日
4(金)	箸の日 橋の日	19(土)	バイクの日 俳句の日
5(土)	世界ビールデー ハンコの日	20(日)	交通信号の日 蚊の日
6(日)	広島原爆の日 夏の甲子園開幕	21(月)	献血記念日★ 噴水の日
7(月)	鼻の日★ 花の日 バナナの日	22(火)	チンチン電車の日
8(火)	立秋 タコの日 発酵食品の日	23(水)	処暑 白虎隊の日
9(水)	長崎原爆の日 葉草の日	24(木)	地藏盆 愛酒の日 ラグビーの日
10(木)	帽子の日 健康ハートの日	25(金)	即席ラーメン記念日 川柳発祥の日
11(金)	山の日 ガンバレの日	26(土)	人権宣言記念日
12(土)	国際青少年デー 配布の日	27(日)	寅さんの日 北海道マラソン
13(日)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	28(月)	テニス全米オープン(~9/10)
14(月)	専売特許の日	29(火)	焼肉の日 ケーブルカーの日
15(火)	終戦記念日 月遅れ盆	30(水)	冒険家の日
		31(木)	野菜の日

## ★鼻の日 (8月7日)

日本耳鼻咽喉科学会が1961年に制定した記念日。日付は「は(8)」と「な(7)」の語呂合わせ。鼻の病気に関する知識や健康管理についての啓発を行うために設けられました。

## ★献血記念日 (8月21日)

1964年のこの日、輸血用の血液を献血で確保することが閣議で決定されました。それまでの「売血」制度は廃止され、以後日本赤十字社などによって献血推進運動が進められていきます。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## Medical Index

メディカル インデックス

### しゃっくり

ヒック！ヒック！と一定間隔で音が出てくる……。しゃっくりと呼ばれる現象は誰もが経験したことがあるでしょう。この独特の音は、声帯が閉じたときに発生するものです。正式名称は「吃逆(きつきやく)」。横隔膜がけいれんを起こすことにより現れますが、通常は数分で収まります。ただ、内臓や脳の疾患に起因する可能性もあるので侮れません。長時間続き、食事や睡眠に支障を来たすケースもあります。その止め方として、水を飲む、呼吸を止める、舌を引っ張る、砂糖を飲み込むなどの方法が知られています。その中には全く根拠のないものや、事故に繋がる恐れがあるものも含まれるので注意しましょう。

8月に葉月(はづき)という異名があることはよく知られています。でも、8月の異名は葉月だけではありません。燕去月(つばめさきづき)、穂張月(ほはりづき)、南風月(なまかぜづき)、竹春(ちくしゅん)、月見月(つきみづき)……。実は数十もの異名があるので。▼ただ、これらは旧暦の8月(新暦の9月から10月)を表す言葉なので、違和感を感じられませんか。季節にずれがあるのともかく、日本語

### 佐々木のひとりごと

に月を表す言葉が非常にたくさんあることには驚かされません。▼今の日本で8月といえば、「夏休み」や「甲子園」「花火大会」といった言葉を思い浮かべる人が多いでしょう。でも、そうしたものがなかった時代、人々は自然の変化から8月をイメージしていたわけですね。現代人はイベントや商品に注目しがちですが、昔のように自然の変化に目を向ける感性も失わないようにしたいですね。

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時～午後11時

### ●定休日

日曜日