

# フォーラルだより



## くすりを飲みやすくする方法

### 口内を湿らし 喉をうるおす

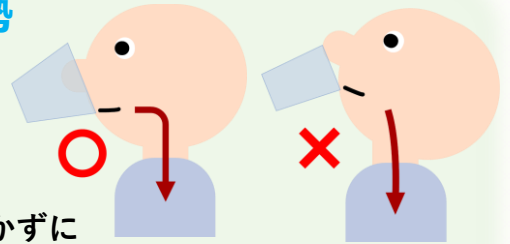
口の中や喉が渴いていると、薬が貼りついてしまう可能性があります。一口お水を飲んでから薬を服用すると滑りが良くなります。



### 飲み込みやすい姿勢

飲み込むときに上を向がちですが、気管に入りやすくなり、むせたり誤嚥の原因となります。

上半身を起こし、上を向かずに前を向きうなずく感じで、あごを引きながら飲み込みます。使用するコップも口が広めで底の浅いものを使用すると頭を傾けずに飲みやすくなります。



### 薬の剤形やメーカーを変える

薬の種類によっては、口の中でラムネのように溶ける口腔内崩壊錠や外用薬など、薬の形（剤形）を変更することで、飲みやすくすることもできます。

### オブラートに包む

くるんでそのまま口の中に入れるのではなく、一度水につけてゼリー状にしてから飲み込みます。



### 大きさが気になる時

薬の種類によっては、割ったり、砕いたりすることもできます。腸溶錠や徐放錠、糖衣錠など薬によっては割ったり砕くことで苦みが出たり、期待した効果が得られない場合もあるので注意が必要です。



### 服薬補助ゼリー

服薬補助ゼリーとは、ゼリー状オブラートのことです。生後7か月ぐらいから高齢の方まで使うことができます。かき混ぜて使用するタイプと、挟み込んで丸飲みするタイプがあるので、使用方法をよく確認しましょう。



### 簡易懸濁法（かんいけんたくほう）

錠剤を砕いたりせず、55℃のお湯にいて懸濁した薬を、経鼻胃チューブから注入する方法です。

薬の種類によっては、できないものもあるので事前に確認しましょう。

### 風味が苦手な時

人は一般的に、冷やした方が味を感じにくくなります。

風味が苦手な薬を飲む時は、冷たい水での服用がおすすめです。



服用だけではなく、薬に関するお困りごとがございましたら、お気軽にご相談下さい。

# 管理栄養士コラム

フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

## 今月のテーマ： 口と歯の健康習慣

6月4日～10日は歯の衛生週間です。最近では、80歳まで20本の自分の歯を持つという「8020運動」も提唱されています。「歯の衛生週間」をきっかけに、食生活での注意点や丈夫な歯を作るために必要な栄養のポイントを見ていきましょう！

### 食生活の注意点

#### ①間食をなるべくしない

食べる回数が多い、だらだら食べは虫歯や歯周病のリスクが高くなります

#### ②就寝前に食べない

夜食を食べると就寝前に歯磨きしても虫歯や歯周病にかかりやすくなってしまいます

#### ③軟らかいものばかりを食べない

噛む回数が減り、唾液の分泌量が減ってしまい、口腔内に細菌が繁殖しやすくなります

#### ④酸性食品の摂取に注意する

酸っぱいもの、炭酸飲料に含まれる酸は、歯を溶かしてしまうので摂りすぎに注意が必要です

#### ⑤糖分の摂取に気を付ける

虫歯菌は糖分を好むため、砂糖の入ったジュースや飴、ガム等を食べることが多い方は注意が必要です

☆食事の後は歯を磨きましょう☆

### 栄養のポイント

丈夫な歯を作るためにはカルシウムやリンなどのミネラルの他に、歯の土台を作る良質なたんぱく質、健康な歯を維持するために必要なビタミンA、C、Dなども必要です

<b>良質なたんぱく質</b> チーズ、青魚、納豆	<b>ビタミンA</b> レバー、ほうれん草、うなぎ、人参
<b>ビタミンC</b> パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツ	<b>ビタミンD</b> きのこと類、卵、鮭
<b>カルシウム</b> 小松菜、干しえび	牛乳、厚揚げ、ひじき

★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中!! 処方箋がなくても気軽にお立ち寄り下さい★

## おすすめレシピ

### ひじきと豆腐の和風ハンバーグ



#### レシピ

- ①干しひじきは水で戻して水気を切り、細かく刻む。木綿豆腐は水切りする。
- ②玉ねぎをみじん切りして水にさらし、水気を切る。
- ③ひき肉、干しひじき、②、パン粉・卵を入れて軽く混ぜ塩こしょうで味を付ける。木綿豆腐を手で崩し入れ、混ぜ合わせる。
- ④③を5cm程度にまとめて中央をへこませ、へこみを下にして油を熱したフライパンで焼く。裏返したら、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤大葉を敷いた皿にハンバーグを盛り、大根おろしをのせ、お好みでポン酢またはレモン汁をかけて完成。

#### 材料（1人分）

- ・干しひじき 10g
- ・木綿豆腐 60g
- ・豚ひき肉 140g
- ・パン粉 20g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・卵 1個
- ・塩コショウ 少々
- ・油 大さじ 2
- ・大葉 2枚
- ・大根おろし お好み
- ・ポン酢 またはレモン汁 適量

## イベント予定

- あやめ薬局（神奈川県横浜市）  
6/8 都筑が丘第二自治会館  
『熱中症、マスク着用について』
- あすか薬局（東京都江戸川区）  
6/15 あすか薬局『薬と食事の無料相談会』
- みのり薬局（東京都中央区）  
6/22 中央区敬老館『肺疾患について』
- ひばり薬局（東京都墨田区）  
6/30 八広児童館『虫よけスプレーづくり』

①あすか薬局	⑫はるか薬局
②なごみ薬局	⑬みのり薬局
③ほしぞら薬局	⑭あかね薬局
④つばめ薬局	⑮あやめ薬局
⑤ひのき薬局	⑯こはる薬局
⑥くるみ薬局	⑰ほづら薬局
⑦とまと薬局	⑱はやみ薬局
⑧ひかり薬局	⑲さざなみ薬局
⑨のぞみ薬局	⑳アピオス薬局
⑩すずかぜ薬局	㉑桜台薬局
⑪ひばり薬局	㉒桐芳堂薬局

## 店舗紹介

### あすか薬局



地域連携薬局  
健康サポート薬局

JR総武線  
小岩駅徒歩1分

地域連携薬局認定：18店舗 健康サポート薬局認定：10店舗

全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひお持ちください！

あすか薬局は総武線小岩駅から徒歩1分のところにあり、日曜・祝日も営業している「駅出て、すぐそこ、いつでもやっている薬局」です。4月より、毎月第3木曜日に「薬と食事の無料相談会」をおこなっています。薬や食事についての疑問点や悩みごとの相談の場所として、どなたでもお気軽にご利用いただけます。日々さまざまな情報を待合室からお伝えしておりますので、ぜひお立ち寄りください♪

