



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月は青森県薬剤師会よりご寄稿いただきました

白戸 亜沙美 先生

いちい薬局鎌ヶ沢病院店 薬剤師



薬の飲み方

皆さんは薬をどのように服用していますか？

薬は本来、決められた量を決められた時間に水かぬるま湯で服用します。

- 自分の判断で半分に分ける、砕くなどして服用していませんか？
- 水が手元になく、ジュース等で飲んだりしていませんか？

なぜこんなことをたずねたかという、薬の形やタイプには目的と意味があって、本来の飲み方と違う飲み方をすることにより、悪影響が出ることもあるからです。

ここで錠剤のタイプを例にあげて説明します。

素錠(裸錠)・・・主薬に乳糖やでんぷんなどの添加物を加え錠剤の形に圧縮し、表面には何も加工していないもの。

糖衣錠・・・砂糖などの糖分でコーティングして苦みやにおいを抑えたもの。

フィルムコーティング錠・・・素錠を水溶性の化合物の膜で覆うことにより、光や湿気から守り、また苦みやにおいを抑えたりします。

徐放錠・・・薬の成分が少しずつ溶け出すことにより、効果が長時間持続するように加工したものです。飲む回数を減らしたり、副作用を軽くしたりすることができます。

腸溶錠・・・胃酸によって変化する、または胃を刺激するような成分の薬を、胃では溶けずに腸で溶けるように表面を加工したものです。

口腔内崩壊錠・・・唾液あるいは少量の水で溶けることにより飲みやすくしたものです。

これらはほんの一部で、他にも薬には色々な工夫がされたものがたくさんあります。

これらを踏まえ、例えば徐放錠を自らの判断で半分に分けたり砕いたりして飲んだとしましょう。薬の構造を壊したことにより、成分が急激に吸収され薬の濃度が短時間で上昇し副作用のリスクが高まります。持続するはずの作用時間も短くなってしまいます。

腸溶錠を牛乳で飲んだ場合はどうでしょう。牛乳により胃が中性付近に傾き、腸で溶けるはずの薬が胃で溶けてしまい、効果が弱まったり胃を荒らしたりする原因になります。

医師の指示により薬を半分で服用したり粉碎したりする場合がありますが、それ以外は自己判断でお薬を割ったり砕いたりする事は避けましょう。そのままだと飲み込むのが困難な場合は、まずかかりつけの医師に相談するか、薬局で剤型の変更(口腔内崩壊錠への変更等)が可能な場合もありますので薬剤師に相談してください。

最後に、水は水でもミネラル分を多く含む硬水のミネラルウォーター(日本のものは軟水が多い)・水素水・アルカリイオン水といったものは、お薬の吸収に影響を与えることがありますので一緒に飲むのは避けてください。



冬の道路は危険がいっぱい 津軽道の吹雪などの情報を配信

国土交通省青森河川国道事務所では、「津軽自動車道」をご利用の方に対し、車の安全運転支援として、冬期間の気象情報、吹雪による視界情報、通行止め開始や解除情報のメール配信を行っております。

メールアドレスがあれば、パソコン・携帯・スマートフォンで登録、利用料は無料で利用可能となっています(メール受信にかかる受信料は利用者の負担となります)。

次のアドレスかQRコードから登録いただけます。ご利用をお願いいたします。

<http://www.sspsmail.com/~aomoridoro/>

【問い合わせ先】国土交通省 青森河川国道事務所
道路管理第二課 電話017-734-4574



配信イメージ

2月は、全国生活習慣病予防月間です

2月は、生活習慣病に対する意識の向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく取り組む「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の日々の生活習慣の積み重ねによって生じる病気です。

一無「無煙・禁煙の勧め」、二少「少食・少酒の勧め」、三多「多動・多休・多接」で生活習慣病を予防しよう！（日本生活習慣病予防協会）

市民の生活習慣をチェック！ 国・青森県と比べ、つがる市が一番多い項目を太枠で囲んでいます。

（令和元年度 特定健康診査問診票：国保KDBデータシステムより抜粋）

男性編

項目	喫煙	毎日お酒を飲む	1日3合以上お酒を飲む	週3回以上朝食を抜く	間食や甘い飲み物を毎日摂取	食べる速度が速い	歩行速度が遅い	20歳の時から10kg以上体重増加
国	24.1%	44.0%	4.7%	11.9%	13.7%	31.6%	48.9%	43.5%
青森県	25.1%	47.5%	13.1%	10.1%	15.6%	30.4%	54.6%	41.9%
つがる市	29.6%	54.5%	20.9%	10.5%	16.3%	32.1%	57.2%	47.2%

男性の特徴：40～54歳で高血圧を治療している方、脳卒中になったことがある方がとても多い。

女性編

項目	喫煙	毎日お酒を飲む	1日3合以上お酒を飲む	週3回以上朝食を抜く	間食や甘い飲み物を毎日摂取	食べる速度が速い	歩行速度が遅い	20歳の時から10kg以上体重増加
国	6.0%	11.3%	0.9%	7.1%	25.9%	24.3%	50.0%	26.9%
青森県	6.2%	9.4%	1.6%	6.1%	28.2%	28.2%	53.3%	30.5%
つがる市	5.2%	8.5%	1.4%	4.7%	32.4%	27.9%	60.2%	32.6%

女性の特徴：40～49歳で高血圧を治療している方が多い。



成田親哉さん（木造川除）

生活習慣の改善に取り組んでいる方をご紹介します。

市の減量教室に参加し、その後も減量に取り組みました。
1年で体重が9kg、腹囲が4.4cm減少しました。

取り組んだ内容 仕事では積極的に体を動かす作業をした
お酒を減らした
食事を少し減らして野菜を増やした
定期的に運動した

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

●足から始める運動教室

歩くこと、姿勢を意識しながらの筋トレや有酸素運動を行います。運動が苦手な方や1時間歩くのが難しい方は、まずは「軽め」に参加してみましょう。申し込みは不要です。下記の運動強度を参考にしてください。

開催日	運動強度	内容
2月26日（金）	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
3月5日（金）	普通	運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら1時間歩く。
3月12日（金）	軽め	主にイスを使つての有酸素運動やストレッチ。
3月19日（金）	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。



場 所 つがる市民健康づくりセンター 講 師 健康運動指導士 鬼武由美子 氏

時 間 13時30分～14時30分

持ち物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着、マスク

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）