

こんにちは、有漢地域担当の西垣です。

クリスマスソングがテレビや街から聞こえだすと、父親になってから変なソワソワ感を伴うようになりました。2歳になる娘にサンタさんへのプレゼントに何をお願いするか聞くと「緑のプレゼント」と返ってきました。多分、包み紙の色のことかなと思いつきながら、緑色のものに意識を向けて暮らしています。



にしがき 西垣 陽平 隊員

有漢中学校の生徒がしてくれました。コロナ禍の出口がなかなか見えない中で、何とか子どもたちの活動成果の発表や思い出作りの場を作りたいという思いを持つ有志でこのイベントを企画しました。宣伝・出演者募集・音響機材の手配とセッティングなど、不慣れなことが多々ありましたが、無事にイベントを終えることができました。

さて、10月29日にうかん常山公園で「風ぐるま音楽祭2022」を開催し、市内の小学生から大学生まで計6組のグループに出演していただきました。地元の有漢東小学校と有漢中学校からも2組出演し、当日の司会進行と舞台の横断幕デザインも



風ぐるま音楽祭 2022 ステージの様子

出演していただいた皆さま、ご来場・応援してくださった皆さま、本当にありがとうございます。もし、来年、うかん常山公園のステージに立っていただければ児童や学生さんがおられましたら、私か有漢公民館（☎57・3215）までお声掛けください。

成羽病院通信 ⑩⑥

成羽病院 ☎ 42-3111

あなたは自分が飲んでいる薬を知っていますか？

つぎやまけいこ
継山敬子 薬局長

薬の正しい飲み方を知っていますか？

処方された薬がどのような効果があるのか知ることとはとても大切なことです。また、正しい飲み方をしないと十分な効果が得られないことがあります。

薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう

少ない水や水なしで服用すると、薬が喉や食道に引っ掛かり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意が必要です。水の量が少ないと、薬の吸収が低下したり遅くなったりして、薬の効き目が悪くなることがあります。また、寝ながら薬を飲むのは喉に引っ掛かりやすいので避け、寝たきりの人に飲ませるときは、体を起こしてあげましょう。

水なしで服用できるOD錠という薬もあります。このような薬は、「唾液で舌の上で溶かすか、少量の水で飲んでも大丈夫」と説明されています。

薬には相性が悪い飲み合わせがあります

薬をアルコールやジュース、牛乳で飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果が変わったり副作用を起こすことがあるため、次のような飲み合わせは避けましょう。

- ・ 血圧の薬とグレープフルーツジュース
- ・ 総合かぜ薬とコーヒー
- ・ 睡眠薬とアルコール

小児の粉薬には、飲みやすくするために牛乳やジュースなどで飲んでよい薬もあります。詳しくは、薬剤師にご相談ください。

