

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## ☆ 大事です！ 薬の飲み合わせ ☆

薬を飲むときに注意したいことの一つに、飲食物との飲み合わせがあります。

「高血圧の薬とグレープフルーツジュースはNG」などと聞いたことがあるのではないのでしょうか？一緒にとることで、薬の効き目が弱くなったり、逆に強くなったりすることがあり、そうした飲食物の多くは、患者さんが普通に食べているものです。しっかりチェックして危険な飲み合わせを防ぎましょう。



### 飲食物に影響される薬の例

グレープフルーツ		×	高血圧、狭心症の薬 (カルシウム拮抗薬)
納豆 青汁		×	血栓の治療・予防薬 (ワーファリンなど)
炭酸飲料		×	一部の解熱鎮痛剤 (アスピリンなど)

## 掲示板

糖尿病患者友の会  
イベントのお知らせ

ウォークラリーに参加します！

みなさん一緒にいきませんか？

日時：平成30年10月14日（日）

会場：仙台 台原森林公園

申し込み締切 平成30年9月28日（金）

\*詳しくはクリニック内の案内をご覧ください



クリニック  
白衣の天使



残暑が厳しかったり、急に気温が低い日が続いたり、風邪症状の患者さんが増えています。体温調節ができる服装にしたり、手洗い・うがいをするなどして気を付けていきましょう。インフルエンザワクチンの接種もそろそろ始まります。体調が良い時に受けましょう！



## 健康標語 その九

行動を起こすから、その先に何かが生まれる。  
変化は突然ではなく小さな努力の積み重ねから  
生まれるんです。

トイレと食事以外は寝たまま丸一日過ごす、それだけでパーセントの筋肉量・筋力が低下します。さらに、丸一日完全に安静にしていると、それだけでなんと二パーセントの筋肉量・筋力が低下します。つまり、たった一日の安静で二歳も老化してしまいます。まして、もともとあまり体力がない高齢者や障害者は、寝たきり状態にならないためにも、こまめな運動やリハビリをおこなっておくことが必須であることは、よく理解できると思います。