

笑味ちゃんレター 「お薬手帳」の活用術



みなさんは、お薬手帳をお持ちですか？これがあれば、どこへ行っても過去に使用した薬や現在使っている薬について伝えることができ、自分で確認することもできます。薬局で無料でもらえますので、どんどん活用しましょう!!

お薬手帳を知っていますか？

○自分が使っている薬の名前・量・日数・使用方法などを記録できる手帳です。副作用歴・アレルギーの有無・過去にかかった病気・体調の変化などについても記入できます。



お薬手帳を使うメリット

2つ以上の病院(科)にかかっている場合

〇〇耳鼻科
…鼻水止め

△△皮膚科
…かゆみ止め

↑ 同じ成分のことも! ↓

薬の名前は違っていても成分が同じことや、良く似た効果のことがあります。手帳をチェックすることで、薬の重複を防げます。

飲み合わせのチェック

(例)
◎よく食べるもの
…グレープフルーツジュース
◎健康食品…青汁、ビタミンC
◎市販薬…頭痛の薬(商品名)

薬同士に加え、一般食品や健康食品にも薬と相性の悪いものがあります。いつも飲んでる健康食品や最近買った市販薬などを書き込みましょう。

緊急時に非常に役に立つ

引越して新しい病院にかかる時、旅行先で急に具合が悪くなった時も、お薬手帳があれば安心です。また、災害時でもいつも飲んでる薬を伝えることで、迅速で安全な対応を受けることができます。緊急入院では、これまでの治療内容を知ることができます。日頃から、持ち歩く習慣をつけましょう!

豆知識:「薬膳」てなあに?



■漢方の考えを基本に食材を選び、季節や体調に合わせて作る料理のことです。中国では医食同源あるいは薬食同源の考え方で、あらゆる食べ物は薬と考えられています。

■食べ物の食能、食性、食味は⇒薬能、薬性、薬味として五性五味(ごしょうごみ)に分類しています。

※五性とは【熱・温・平・涼・寒】

※五味とは【酸・甘・辛・苦・鹹(塩味)】

■旬の食材はその季節にふさわしい性質、例えば夏は体の熱をとって冷やすもの、冬は体を温めるものを指します。

■冷やす 野菜:にがうり、きゅうり、トマト、なす、レンコン、冬瓜
果物:スイカ、りんご、梨、柿、グレープフルーツ
その他:カニ、くらげ、昆布、ワカメなど

■温める 野菜:かぼちゃ、ニラ、ねぎ、ニンニク、生姜
果物:もも、みかん、ライチ、あんず
香辛料:唐辛子、コショウ、辛子、シナモン
その他:もち米、羊肉、海老、たこなど

◆食べる人の体質や体調、季節、食材の性質を踏まえて食材を選び組み合わせますが、旬のもの・新鮮であることが最も効果的な食べ方です。



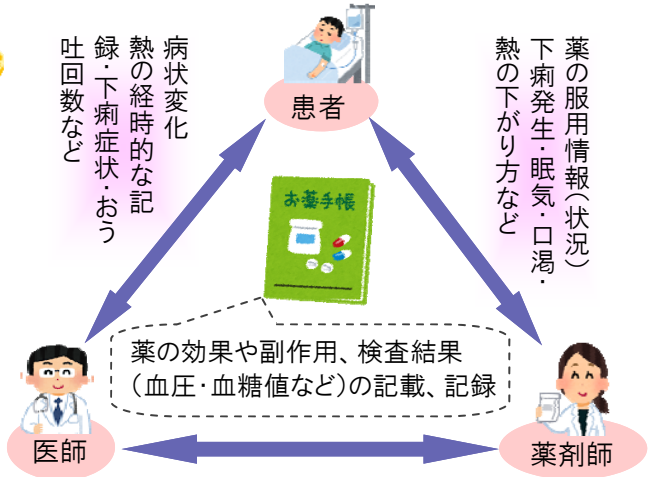
冷やす



温める

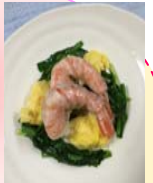
もっとお薬手帳を活用しよう!

- ・自身で薬を飲んだ時の副作用等を書き込んでいくと、よりよい治療につながります。
- ・血圧や血糖値等の検査値を書き込むと、健康を管理する手帳としても活用できます。



薬膳風の海老ニラ炒め

海老: 五性(温) 五味(甘)
ニラ: 五性(温) 五味(辛)
鶏卵: 五性: 卵黄(平) / 卵白(涼)
五味(甘)



体を温めると言われる海老、ニラ、良質な蛋白源の鶏卵など身近な食材を組み合わせました。特にニラに含まれる硫化アリルはビタミンB₁の吸収を高め疲労回復につながると言われます。

<材料> (1人分)
無頭海老2匹 / 鶏卵1/2個 / ニラ10g
a (塩0.2g 酒、淡口醤油小さじ1/2杯 / 油 適宜)

<作り方>

1. 海老は背開きにしてワタを除く。
2. 鶏卵を溶いて、油を敷いたフライパンでさっと炒め取り出しておく。
3. 海老を炒め、ニラを加え、調味する。
2を戻し、軽く混ぜて器に盛る。



栄養価: エネルギー: 105kcal 蛋白質: 10.9g 脂質: 5.7g 食塩: 1.0g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。