

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢



今週の **花言葉**

丹頂アリアム

くじけない心

ヒペリカム

きらめき

菊

真実



松田院長からあなたへ 耳より情報

■解熱鎮痛剤は胃痛に注意！胃にやさしいのはアセトアミノフェン♪

風邪をひいたりして発熱したり、喉が痛かったりすると皆さんはどうされますか？病院やクリニックなどの医療機関を受診される方もいますが、市販の解熱鎮痛剤を薬局で購入する方も少なくないと思います。ここで注意したいのは胃にやさしい製品とそうではない製品があることです。

■市販薬の解熱鎮痛剤

- ・アセトアミノフェン・イブプロフェン・アスピリン（アセチルサリチル酸）
- ・ロキソプロフェン・アルミノプロフェン（医療用医薬品では使われていません）

この中で胃にやさしいのは、アセトアミノフェンだけです。覚えておいてください！

■胃腸を荒らすのは NSAIDs「エヌセイド」

NSAIDs は Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs の略で、非ステロイド性抗炎症薬と訳されます。解熱鎮痛に加え、炎症を抑える効果がありますが、その一方で胃腸を荒らす副作用があるので注意が必要です。

■空腹時の服用は注意しましょう！

解熱鎮痛薬をすきっ腹に水なしで飲んだりすると、胃痛や吐き気、嘔吐などを生じることがあります。「なるべく空腹時をさけて、水又はぬるま湯で服用」する事が大切です。

★院長よりメッセージ

忙しくて面倒くさいと風邪をひいても市販薬で対処しがちですね。体調が悪い時にエヌセイドを内服すると胃腸障害を生じることがあります。アセトアミノフェンとしっかり区別しましょう！分からない場合は薬剤師さんに相談してみましょう！

リハビリ科からあなたへ



こんにちは!早いもので今年ももう6月に入りましたね。

1年の半分以上が過ぎてしまい、時が過ぎるのはなんて早い事でしょうか。

6月というと梅雨のイメージが強く、この時期は外出の予定が変更になってしまうことが多くて大変ですね。

梅雨の時期は日本の各地で異なり、埼玉県を含む関東では7月まで続きますが、九州・沖縄では6月下旬には梅雨の時期が明け、夏本番となります。皆様は、どこかに出かける予定はありますか?

梅雨の時期の楽しみといえばきれいなアジサイですね。

きれいに咲いている花を見ると本当に癒されますよね☆梅雨だからといって部屋に引きこもってしまうと自分への刺激が足りず、脳の活性化にも体力保持にもつながりません。無理しない程度に、雨がやんだら少し外に出てみると新たな発見が見つかるかもしれません!

「無駄にした」と悔やむ時間をなるべく作らないようにした方が良いですよ☆

たまにはゆっくりも必要ですけどね。

梅雨の時期は少し肌寒く、梅雨が明けると暑くなり、気温差が激しくなるので体調管理には気をつけて下さい。そして熱中症対策として水分補給や塩分をしっかりと取って下さいね。

下の写真は沖縄県宮古島の写真です。

6月下旬に沖縄は梅雨が明けるので、旅行先には最適かもしれません。

海がとてもきれいですよね☆

