



こんにちは **わ** だより



第113号

11月は旧暦で「霜月（しもつき）」と呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなる月ですので、季節の変化に合わせて着衣・寝具、お部屋の環境やスタッドレスタイヤの装着も考えていく時季ですね。心身ともに毎日健康な生活を送られることを願っています。

避難世帯の全戸訪問活動の実施について

山形県では市町村と連携し、生活状況を伺いながら困りごとのある世帯にそれぞれの支援策を紹介することを目的に全戸訪問を実施しております。今年度も、酒田市の職員や酒田市社会福祉協議会の避難者生活支援相談員が訪問いたします。皆様には、訪問時に山形県からお預かりしている資料とお米（雪若丸）をお届けします。

お忙しい時季になり、急な訪問になると思われますが、ぜひご協力をお願いします。できれば、直接お会いして皆様の状況を伺いたいと考えております。ご都合により日程のご希望がございましたら相談員までご連絡をお願いいたします。



※感染症防止対策のため、訪問時にはマスク着用、基本的な感染防止対策を行い訪問します。

11月24日は「和食の日」



和食文化国民会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日（いいにほんしょく）を「和食の日」と決めました。

和の主食のごはん（お米）について、豆知識をご紹介します。

参考：東北農政局・農林水産省ホームページ

山形県のお米の品種

生産量の多い順にすると「はえぬき」61.8%→「つや姫」17.3%→「雪若丸」6.4%→「ひとめぼれ」6.4%→「コシヒカリ」3.0%があります。

お米のおいしさがアップする炊き方

洗米は「研ぐ」のではなく「やさしく洗う」が正解。最初の水は吸収されやすいので、水を入れて軽くかきまわしたらすぐに捨てる、2回目以降は20回位やさしく軽くシャカシャカかき回して水ですすぐ。これを3回繰り返すのが基本です。浸水は30分～60分程度が理想。炊く水は軟水のミネラルウォーターを使うとやや柔らかめになります。

保存方法

お米は野菜と同じく生鮮食品なので、売られているお米の袋には小さな穴が開いています。この穴から外の湿気やにおいに入ると味が落ちる原因となるため、購入後はチャックで密閉出来る袋に小分けして冷蔵庫で保管すると、おいしい状態が長持ちします。



山居倉庫



薬の効き目と飲み方について



薬を飲む量や飲み方は、症状や年齢・体質などを考えた上で決められ、一人ひとり違います。より安全・有効に薬を利用できるよう正しい知識をもつことは大切です。薬の『服用⇒溶ける⇒吸収⇒分解⇒作用』の工程で、ポイントとなる基本的な知識と注意点を紹介します。

⑤患部で作用

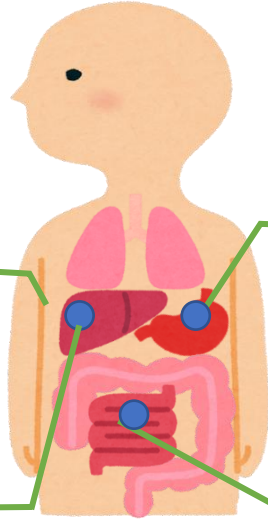
～飲物と薬の飲み合わせについて～

コーヒー：カフェインの相互作用で不眠・胃腸障害・心拍呼吸数の増加があり危険。風邪薬やぜんそくの薬で注意が必要です。

牛乳：胃の酸性を弱めるためカプセルなどが溶けなくなり効かなくなります。便秘・胃腸薬は胃で溶けてしまい、むかつき・吐き気の原因になるので注意が必要です。

グレープフルーツジュース：肝臓内で酵素を抑えて薬の分解を妨げ、体内の薬の量が増加し後に効きすぎてしまいます。血圧降下剤など血圧が下がりすぎて危険です。

①薬を飲む



②胃の中で溶ける

～胃の中での薬の溶け方が重要！～

錠剤 カプセル は溶けない工夫がされているので、砕く・カプセルを開けての服用は避けて下さい。

なぜ？

錠剤・カプセルは胃酸で溶けないようにコーティングしてあります。大腸で作用して効き目がある薬が、コーティングなしで胃の中で溶けてしまえば大腸まで届かず効果が発揮出来ないからです。

④肝臓で分解

～アルコールと薬～

アルコールで薬を飲むと、肝臓の酵素はアルコールを優先的に分解。

そのため薬の分解が遅れ、体内の薬の量が増え、その結果として強い作用が出ます。

アルコールを飲み続けると肝臓が刺激され、酵素が増えます。

その結果としてアルコール処理能力が高まりお酒に強くなりますが薬の分解量も増加し薬が効きにくくなります。

③小腸で吸収

～薬を飲む時間には理由があります！～

食前服用薬

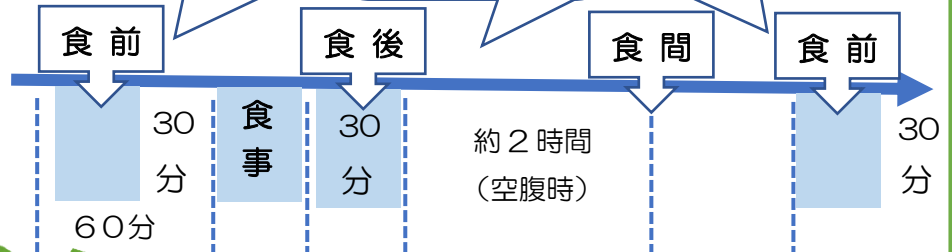
胃の中に食べ物が入っていると吸収が妨げられるものがあります。食事の30分～1時間前に服用し、胃の中で食べ物と混ざらないよう、胃から薬が出ていく30分後に食事する事。

食後服用薬

食事終了30分後までに服用します。胃の中に食べた物があるので刺激が少ないです。空腹時に飲むと胃を荒らす薬もあるので、食事ができない時はクッキー1枚等でも代用可です。

食間薬

食事の最中ではなく、食事と食事の間で、食事を終えてから約2時間後を目安に飲みます。空腹の状態の方が吸収が良い薬や、胃の粘膜を保護する薬は食間に飲みます。



参考：日本調剤ホームページ

お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員:伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日8:30~17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp