『水や白湯で飲む』
『服用忘れても2回分まとめて飲まない』
『自己判断で服用中止・調節は駄目』

薬の正しい飲み方使い方
つばめの茶の間でセミナー 薬剤師の渡辺さん講演

薬の正しい飲み方、使い方などを学ぶセミナーが十九日午後二時から燕市仲町のつばめの茶の間仲町で開かれた。

セミナーは、地域住民の居場所でもある同仲町の利用促進にと、燕市地域包括支援センターが企画、調剤薬局を経営する㈱共栄堂（本社・新潟市）が協力し、シニア世代二十人が参加した。

同社の薬剤師、渡邊紘和さんが講演し、薬は「水や白湯（さゆ）で飲む」「服用を忘れても二回分まとめて飲んではいけない」「自己判断で服用を中止、調節するのはだめ」といった基本をレクチャーした。

ほかに、高血圧の薬とグレープフルーツの相互作用も紹介した。

血圧の薬を処方される際、「グレープフルーツは控えて！」と忠告されることがあるが、これは「薬が効き過ぎる」のを防ぐため。

グレープフルーツの成分のフラノクマリンは、血圧の薬の一部に使われるカルシウム拮抗（きっこう）薬の代謝を阻害するため、両方を摂取すると副作用で薬の効果が強くなり、「低血圧でめまい、顔のほてりが現れることもある」。

果肉や果皮だけでなく、ジュースもNG。代謝の阻害は三日～四日は続くため、同時摂取でなくても影響が出る可能性があるとした。

同成分は、かんきつ系だとブンタン、ハッサク、ザボン、ナツミカンなどにも含まれ、注意が必要。一方でウンシュウミカンやレモン、カボスには含まれない。

ただ、血圧の薬でも同成分の影響を受けない種類もあり、詳しくはかかりつけの薬局に相談するよう呼びかけた。

講演のあと、同社が持ち込んだ専用機器による骨密度測定や物忘れチェックも行った。

骨密度は骨の強さの指標となるもので、機器に足のかかと部分を当て、骨の中のカルシウムなどがどのていどあるかを測定。同年代の平均値との比較もでき、担当した薬剤師は「骨がスカスカになってきているから注意して」「牛乳やヨーグルトなどでカルシウムを摂取してください」などとアドバイスしていた。

薬の正しい飲み方などを説明する薬剤師の渡辺紘和さん

専用機器で骨密度の測定

つばめの茶の間仲町で開かれた薬のセミナー

今日のメモ

▲赤口
▲似鳥のサイトギ（岩手県二戸市似鳥、似鳥八幡神社）
▲都々古別神社の御田植（福島県東白川郡棚倉町）
▲県定例人事委員会（午前十時から県庁）
▲県夜間小児救急医療電話相談（午後七時～午前八時、☎〇二五－二八八－二五二五）
【三条市】
▲県央医師会応急診療所夜間診療・外科（午後七時～八時、☎〇二五－二八八－二五二五）
▲日本ルマー野一（三条市民体育館）
▲三条市民体育館（三条市民体育館）
拠点回収（三条市民体育館）
日回収（三条市民体育館）
△西鱈田集会所（三条市民体育館）
わき△北口△北三条市民体育館

日へ
市議へ

目の出馬を表明する。酒井氏は昭和三十八年十月四日生まれ。加茂農林高校を経て、中央工学院土木建設科卒。同五十九年四月に下田村役場に奉職。合併で三条市職員となり、一貫して建設・土木分野を歩き続けてきた。前回の市議選出馬に伴って、市役所を退職。初当選。職員時代に出身母体である三条市職員労働組合連合会の執行委員長を務めた。

この日の会見には大竹会長、大竹至幹事長も同席する。

和博さん（三条市）をはじめ、過去に名人経験がある鈴木実さん（同）や頓所亜夢路君（燕市・中学三年）をはじめ、名人戦の常連で日本将棋連盟勝負を行った。

そのなか、五戦全勝で優勝を決めたのは、三条名人戦でも上位に名を連ねる長井さん。それを追ったのは、ともに三回戦さんが三位となった。

B級にも小・中学生から参加があるなか、四回戦まで終わったところで四戦全勝が佐藤さん一人となり、この時点で優勝が決定。五回戦の結果で三人が四勝一敗で並んだが、勝ち点差で木村千代志さん（燕市）が二位、小林修さん（三条市）が三位、青木康武さん（燕市）が四位となった。

C級は頓所清さん（燕市）が五戦全勝の勝ち点32点△三位堀和博（三条市新光町）19点

感謝