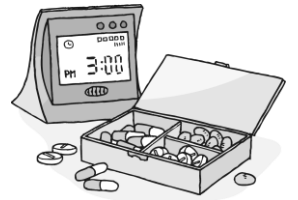




## 薬の一包化

薬の一包化という言葉薬を耳にしたことはありませんか。

年を重ねると服用する薬の数が増える傾向があります。薬によって毎食後、朝食後、朝夕食後、寝る前など服用時間が異なると飲み忘れや飲み間違いを起こしてしまう可能性があります。これを防ぐために薬を「あさ」「ひる」「よる」「ねるまえ」など服用



時間ごとにまとめて、1パックにすることを薬の「一包化」といいます。いくつもの薬を仕分けしたり、ひとつひとつ押し出した袋を開けるだけなので簡単です。ただし、光に対し不安定な薬や湿気に弱い薬もあ

るので、すべての薬が一包化できる訳ではありません。また調剤に手間がかかるので薬の待ち時間が少し長くなります。しかし薬の多い方特にお年寄りの方にはとても便利な方法だと思います。

薬の多い方、飲み忘れや飲み間違いの多い方は一度医師に相談してみてください、いかがでしょう。か。(医療事務主任 原野 喜美栄)

## 捨てる生活法で スッキリ

整理整頓、お得意ですか? 『整理法』や『収納術』といった本が書店に並んでいる所を見ると、悩んでいる方が多いのでしようね。

かくいう私も物の整理には頭を痛めています。友人からいた

だいた手紙、何年も前の年賀状、日記帳。好きだったビデオテープ。多分、もう役に立つ事がないものが山積みになっていきます。

捨てるられないまま過ごしていたある日、『思い出しに領域を作るな』という言葉を目

にしました。好きだった有名な人の切り抜きや、思い出の品々、もう着る事のない洋服。「これは大切な思い出だから…」などと区別して置いておいては、いつになっても片付かないという事です。とにかく使わないものは捨てるという

## 漢方入門 ④2 にきび(吹き出物)と漢方



にきび(吹き出物)は、毛穴に皮脂などの分泌物が溜まり、そこに細菌が感染して炎症を起こしたもので、医学的には尋常性痤瘡といいます。思春期、月経前などに出来やすいことからわかるように、ホルモンバランスの乱れが主な原因ですが、栄養の偏りや自律神経の乱れ、胃腸障害、便秘なども悪化させる一因になります。西洋医学では、炎症が強いときには抗生物質のクリームを塗ったり、ビタミンなどを内服しますが、これは対症療法に過ぎません。漢方では、その人の体質や全身症状に応じて使い分けします。冷えや便秘があり、肌あれが強い場合は当帰芍薬散(トウキシャクヤクサン)、胃腸障害があり、口の周りにできるものは半夏瀉心湯(ハンゲシャシントウ)、イライラが強い人は加味逍遥散(カミショウヨウサン)、月経時に症状が悪化する場合は桂枝茯苓丸(ケイシブクリョウガン)、顔の赤み、炎症が強く、脂ぎった感じが強いものには清上防風湯(セイジョウボウフウトウ)を用います。また、これらの漢方薬には薏苡仁(ヨクイニン=ハトムギ)という生薬を併用することで効果を高めることもあります。にきび(吹き出物)でお困りの方は当院にご相談下さい。

事が肝心なのです。

考えてみると、私がかなか処分できない物も何らかの「思い出」と結びついた品々です。思い出は記憶の中に残して物は捨てる。そうすれば片付くのですね。  
\*年賀状: 昨年までの分は捨てる。  
\*何年も開けていな

い引き出し: 中を見ないで捨ててもきつと困りません。

\*本棚: 本を並べておくだけで満足していませんか?

\*雑誌: 必要な部分だけを切り取ってフイルするの、ひとつの方法です。

いずれも日々の生活を見つめ直すポイ

ントのように思えます。

みなさんも一度、身の回りの整理整頓をしてみてくださいいかがでしょう。か?(介護支援専門員 川野 真芸)

