

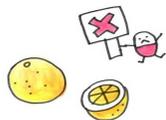
## 特集

### くすりの飲み合わせ

薬と薬の飲み合わせだけでなく、薬と食品にも飲み合わせが良くないものがあることをご存知ですか？今回は2つの食品の飲み合わせについてお話しします。

口から飲んだ薬のほとんどは、胃や腸から吸収され、血液中に入り全身に運ばれ、効果を発揮します。働き終わった薬は排泄されます。この流れの中で薬は様々な化学反応を起こしていきます。

#### ☆グレープフルーツ



グレープフルーツは薬と一緒に摂ると、体の中で化学変化を起こす時に使われる酵素の一部を阻害します。その結果、薬の作用が強くなってしまふことがあります。そのためこの酵素によって代謝される薬（一部の降圧剤など）には注意が必要です。これは薬によっても違いがあり、個人差、グレープフルーツの個体差もあります。**グレープフルーツ**の他にも、**スウィーティー**や**ザボン**、**ハッサク**などでも同じようなことが起こります。ちなみに、温州みかんやかぼすなどでは阻害作用はほとんどないとされています。

#### ☆納豆



納豆は大豆を納豆菌によって発酵させた食品です。この納豆菌は血液が固まる反応に関わるビタミンKを産生します。一方、ワルファリンカリウムという薬はビタミンKを阻害することによって血を固まりにくくしています。したがって、納豆を食べると反対の作用のためワルファリンカリウムの作用を弱くしてしまうのです。**納豆**の他にも、**青汁**、**クロレラ**、**小松菜**や**ホウレン草**などの緑黄色野菜にもこのビタミンKは多く含まれています。また納豆菌由来の食品にも注意が必要です。

他にも飲み合わせに注意が必要なものが日常の食品などでもありますので、医師・薬剤師にご相談ください。

## 店舗紹介

今回は**清水薬局**をご紹介します。

清水店は清水四つ角近く、西鉄高宮駅から徒歩5分ほどの所にあります。



開局時間 平日 9時 ~ 18時  
 土曜 9時 ~ 13時

店舗は小さいのですが、いろいろな医療機関の処方箋もお受けしています。

一般用医薬品、健康食品などのご相談もお受けしますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

これからもスタッフ一同、よりよい薬局になるようがんばりますので、よろしくお願ひします。

次回は**平和薬局**です。



## アガペマップ

アガペ清水薬局周辺の地図です



**アガペ清水薬局**

福岡市南区玉川町5-19

**アガペ日赤通薬局**

福岡市南区大楠1-34-20

# 「花粉症について」

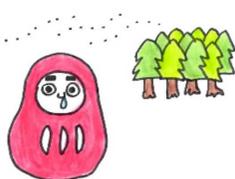


毎年、春を迎えると涙目、くしゃみ、鼻水に悩む・・・

そんな花粉症患者は全国で約2000万人とも言われています。

花粉症でない人もこの時期が来るたび、「今年は危ないのでは・・・」と不安になりますよね。

生活習慣の改善で花粉症にならない、なっても症状が出にくい体作りをお勧めします。生活習慣を見直してみてください。



## ●花粉症を防ぐ生活習慣十か条●

- ① ファストフードやインスタント食品を控える
- ② 緑黄色野菜や豆類などを積極的に摂り、栄養バランスの良い食生活を送る
- ③ 1日3食をなるべく決まった時間に摂る
- ④ 睡眠不足にならないよう、規則正しい生活を送る
- ⑤ 花粉予報は毎日欠かさずチェックする
- ⑥ 外出時はなるべくマスクやメガネを着ける
- ⑦ 花粉の飛散量が多い日には、セーターなど目の粗い衣類の着用は避ける
- ⑧ 帰宅時には玄関前で、花粉を払ってから家に入る
- ⑨ 帰宅後は顔や手を洗い、うがいをする
- ⑩ 窓を開けて換気する場合は、花粉の飛散が少ない時間帯を選ぶ



(清水店 薬剤師 大根田)

## テルモ血圧計ES-W500ZZ

特別価格 **6,580円**



- ①メモリー：120回②巻きやすいハード腕帯③体動エラー表示
- ④ACアダプタ付き⑤腕帯収納袋付き

**クーポン券**

店内商品5%オフ  
(一部除外品目あり)

vol. 14

## テルモ血圧計ES-P3000G

特別価格 **9,800円**



巻き手問のない  
新発想  
5<5<5腕帯

左右どちらの腕でもOK

医師と同様に  
血管音を聴いて測定

左右の高感度マイクが  
血管音を聴いて測ります



- ①らくらく腕帯②ボタン1つの簡単操作③コンパクト設計
- ④音声ガイド&リラックス音楽(測定中はモーツァルト)
- ⑤医師と同じ血管音を聴いて測定

<一部取り扱いのない店舗があります。スタッフへお問い合わせ下さい。>

## 食品の塩分含有



食品	塩分含有量	食品	塩分含有量
濃口しょうゆ 大きじ1 (18g)	約2.6g	たらこ 中一腹 (約80g)	約3.7g
トマトケチャップ大きじ1 (20g)	約0.7g	鰹の干物 (100g)	約2.0g
昆布の佃煮 (30g)	約2.2g	ちくわ (100g)	約2.1g
いかの塩辛 (100g)	約6.9g	かまぼこ (50g)	約1.3g
食パン 1枚 (約60g)	約0.8g	ベーコン2枚 (約40g)	約0.8g

血圧が高めの方は一日の塩分量6g以下を目指しましょう