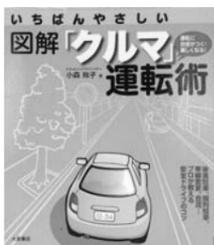




経済省の山田課長補佐、ただいま育休中

山田正人 / 著
子育ては自分でもできるんじゃないか…。「無理しない育児」をモットーに、働き盛りのパパが、双子の2歳児と赤ちゃんの育児に奮闘した、とびきりユニークな一年間。育休当初、赤ちゃんと二人きりで向き合う不安もあった著者。しかし、テレビで紹介されていた、モンゴルの子育て法を活用して、夜泣きを減らすことに成功するなど、育児の楽しみを見つけていく。育休をとったことで初めて気付いた、育休当時の妻の思いと、自分の姿、弟の誕生による双子の変化など、子どもと接する楽しさ大変さがいっぱい詰まった、とっても温かくなる一冊。

「クルマ」運転術 小森玲子 / 著
自動車教習所は基礎知識しか教えてくれません。縦列駐車はポールを基準に教わりましたが、実際の路上ではポールは無いけど、どうするの? と思いませんでしたか。車購入時の注意事項、運転がうまくなるコツ、車の故障時や運転中のうっかりミスなどトラブルの対処法を、ドライビングアドバイザーの著者が経験を交え、豊富な写真とイラストで説明しています。免許を取ったばかりや、しばらく運転していない方も、自信がなくなり不安や恐怖心を持っている方も、運転の楽しさや喜びを感じてください。
新年度、新学期、安全運転を心掛けましょう。



新しく入った本ピックアップ (2月1日~26日受入図書約400冊)

- 小説・随筆など
  - エンド・ゲーム (恩田陸 / 著)
  - アラミスと呼ばれた女 (宇江佐真理 / 著)
  - クローズド・ノート (雲井脩介 / 著)
  - 外房線 60 秒の罠 (西村京太郎 / 著)
  - 魔女の笑窪 (大沢在昌 / 著)
  - 青山娼館 (小池真理子 / 著)
  - かもめ食堂 (群ようこ / 著)
  - 超パカの壁 (養老孟司 / 著)
  - ムンクを追え! (エドワード・ドルニック / 著)
- そのほかの一般書
  - 地域と図書館 (渡部幹雄 / 著)
  - とにかく目立ちたがる人たち (矢幅洋 / 著)
  - ヒトラー・コード (H. エーベルレ / 編)
  - 医療の値段 (結城康博 / 著)
  - 魂の重さの量り方 (レン・フィッシャー / 著)
  - 誰でもできる手づくりワイン (永田十蔵 / 著)
  - 宅配便 130 年戦争 (鷲巣力 / 著)
  - 大審問官スターリン (亀山郁夫 / 著)
  - 人名字解 (白川静 / 著)
- 絵本・児童書
  - ツルの大研究 (国松俊英 / 文)
  - 方言の絵事典 (真田信治 / 監修)
  - ぬまばあさんのうた (岡田淳 / 作)
  - デモナータ 第2章 (ダレン・シャン / 作)
  - こんにちはおてがみです (中川李枝子ほか / 作)
  - すてきなうち (マーガレット・ワイズ・ブラウン / 作)



おすすめ絵本 トトのトナカイさん 長谷川義史 / 作
トナカイから始まる動物しりとり。の愉快な絵本です。トナカイの次は? 「イだからイヌ!」「イシガメだよ!」「インコや」と子どもたち。しりとりができるようになるってスゴイ成長ですね。

「ステキなエコバッグ」展
4月ミニギャラリー
3月31日(金) 4月26日(水)
今回は、市民の皆さんが提



案するエコバッグ(レジ袋に代わる自前の買い物袋)を展示します。
また元祖エコバッグといえ「ふるしき」です。風呂敷の包み方も併せて紹介いたします。どうぞ、ご覧ください。
4月の休館日
・毎週月曜日
・27日(水) (図書整理日)

こんな本も入りました
『藤枝市横内四百年史』

医療情報トピックス

病院管理課

TEL 26-2111
内線527・528

薬の正しい飲み方

「ご存じですか」

知っているようで、本当は知らない薬の正しい飲み方。ここでは薬の飲み方の基本を紹介します。

服用時間

- ①食前 食事をする30分前が目安 食欲増進剤、胃酸の影響を受けると効果が低下する薬、または食事時に効果を発揮させたい薬など
- ②食後 食事の後15 30分くらい 食べ物が胃に残っているうちに服用して胃の負担を軽くする、または食事を基準にすることにより飲み忘れを防ぐ
- ③食間 食事の約2時間後 食べ物の影響を受けやすい薬や、胃の粘膜を保護する薬など
- ④一定時間間隔 6時間や8時間ごとに指示される場合 常に体の中の薬の濃度を一定以上に保つ必要があるとき
- ⑤就寝前 寝る30分くらい前 睡眠薬や排便を促す薬など
- ⑥頓服 症状を一時的に改善する薬で、必要に応じて服用する

薬を飲み忘れたら

薬を飲み忘れたからといって2回分

をまとめて服用することは絶対にしてはいけません。基本は飲み忘れに気付いた時に服用することです。次の服用が2時間以内であれば、次の服用を2時間くらい遅らせ、それ以降は元の服用時期に戻しましょう。

食事を取らない場合には

きちんとした食事を取らない場合は、少しでもおなかに食べ物(牛乳など)を入れて、1回分の薬を飲むようにしましょう。病気を治すためには指示通り薬を飲むことが重要です。

添付文書を読む

薬局で購入することのできる一般医薬品は、薬と一緒に箱の中に添付文書が入っています。必ず読んで正しい使い方をしましょう。処方せんで調剤された薬を受け取る時は、薬袋に用法、用量が書かれています。また服用に際しての注意事項を記入した指導せんを受けて、分からないところは説明を求めましょう。

薬の保管の仕方

①冷所保存(15度以下) ギャップ目薬の一部

薬の有効期限

薬局で以前に買った物で有効期限(瓶のラベルに書かれています)が過ぎているもの、調剤してもらった薬を途中で服用をやめてしまったり残った薬(通常1年以上経過したもの)などは捨てるようにしましょう。

薬と食品の相互作用

薬と薬、薬と食べ物(飲み物)の相互作用で、お互いが一緒に併用されることで、薬の効果が変化をもちます。性の悪いものがあります。例えば向精神薬、鎮静薬、睡眠薬などアルコールと併用すると倦怠感、激しい眠気、呼吸困難などの相互作用があり危険なものもあります。処方せんで調剤された薬を受け取る

ときは、薬局で一般医薬品を購入する際には、食べ物や飲み物についてのアド

バイスを聞くようにしましょう。



医療用語の説明

睡眠時無呼吸症候群

Sleep Apnea Syndrome (SAS)
睡眠時無呼吸症候群とは読んで字のごとく「睡眠時」に「無呼吸」状態になる病気で「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

「無呼吸」息ができないので死んでしまうのではないかと、と思われがちですが、実はこの無呼吸自体で亡くなることはありません。むしろ無呼吸が続くことで体に負荷がかかり、生活習慣病(高血圧や心疾患など)や、昼間の眠気による事故に関係するため、本人だけでなく社会的にも問題です。

気が付きにくく、いびきをかく程度で受診することが恥ずかしいと治療を受けない方がみえますが、治療することで症状をきちんとコントロールできるようになります。