

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

薬が残っていませんか?



慢性の病気で長く薬をのんでいると、どうしても残りの数がずれてくることがあります。特に1日3回の薬の場合、昼の外出時にのめなかった薬が溜まってしまふことは多く見られます。ほんの少しならもらった順にのめばいいのですが、目立つほどに残ってしまったら、薬剤師にお伝えください。処方医に相談して、調節をすることができます。残っている薬を持参していただければ、こちらで数を確認して対応することもできます。

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

私たちは疲れた脳や体を休ませて、回復させるために眠ります。眠りが不足するとイライラしたり元気がなくなったりして、当然眠くなります。逆に寝てばかりいると、頭がぼんやりして元気が出ないことがあります。人には、適度な睡眠と覚醒のリズムがあります。眠りはホメオスタシス(恒常性)と概日リズムの二つで調整されています。「ホメオスタシス」とは生物の内部環境を一定の状態に保つ働きのこと、脳や体が疲れたら眠くなるという仕組みもこれにあたります。

この時、疲労の程度によって眠気や睡眠の深さをコントロールしています。「概日リズム」は約24時間を周期とするリズムのこと、多くの人は夜眠って朝起きるようになり、習慣づけられています。このリズムをもたしているのが脳に存在する「体内時計」と呼ばれるもので、その周期は24時間(一日)とぴったり一致しているわけではないので、合わせ直す必要があります。

この体内時計の調節に大きな役割を果たしているのがメラトニンというホルモンです。

就寝前の過ごし方…

眠るためには、就寝前の過ごし方も大切

また、メラトニンには、体の深部体温を下げる働きもあります。深部体温は眠りに入る頃に下がり始め、明け方最も低くなり、その後、目覚める準備のために上がり始めます。一方、指先の体温は眠りに入る前に上がり始めます。深部体温を下げるために、手足の先から熱を放出するからです。冷え性の人は手足の血管を拡張できないので、熱を放出できず眠れないのです。

また、メラトニンの分泌は暗くなると増加し、光の刺激を受けると抑制されます。つまり、夕方から増えていって、深夜に最も多くなるのです。メラトニンは休息の方向に働く副交感神経の働きを強めるので、気持ちを落ち着かせて眠りの準備をします。



眠るためには、就寝前の過ごし方も大切です。夜遅い食事は軽めに…。

また、夜遅くに、深部体温を上げないことも大切です。食事をすると、消化のために胃腸などの内臓器官が活発に動き出し、深部体温は上がります。夜遅い食事は下がり始めた深部体温を再度上げてしまふことになるので、軽めに済ませてください。

また、体の温度差を大きくすると、寝つきがよくありません。夕食を消化した後に、軽く汗ばむ程度の運動をすると体温が一時的に上がり、その後2時間くらいで急激に下がります。始め、眠気が生じます。ただし、激しい運動は交感神経を刺激するので眠りの妨けになります。入浴も運動と同じ効果がありますが、熱いお風呂は避けて、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。冷え性の方は半身浴も効果的です。



(中の小路店:薬剤師/よこた)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ 薬局

●県庁通り店 ☎23-4550 ●中町店 ☎26-2817 ●木原店 ☎24-2233 ●中の小路店 ☎24-2882
●西与賀店 ☎22-2311 ●医大通り店 ☎32-1133 ●北茂安店 ☎0942-89-1777