

3月になりました。春はすぐそこまで来ていますが寒暖の差が大きく冷え込む日もあります。体調には十分気をつけてお過ごしください。
東日本大震災から3年が経過しました。復興を願いつつ、地震時の行動についてもう一度確認してみましょう。

地震その時 10のポイント

東京消防庁 資料より

<p>↓地震だ！まず身の安全↓</p> <p>揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。</p>	
<p>↓おちついて火の元確認・初期消火↓</p> <p>火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、おちついて消火する。</p>	
<p>↓あわてた行動（けがのもと）↓</p> <p>屋内では、転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。</p>	
<p>↓窓や戸を開け出口を確保↓</p> <p>揺れがおさまった時に、避難できるように出口を確保する。</p>	
<p>↓門や塀には近寄らない↓</p> <p>屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。</p>	
<p>↓火災や津波・確かな避難↓</p> <p>地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。</p>	
<p>↓正しい情報・確かな行動↓</p> <p>ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。</p>	
<p>↓確かめ合おう。わが家の安全・隣の安否↓</p> <p>わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。</p>	
<p>↓協力し合って救出・救護↓</p> <p>倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。</p>	
<p>↓避難の前に安全確認・電気・ガス↓</p> <p>避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。</p>	

★★薬は正しく飲みましょう★★

《飲む時間を守る》

◎食前:食事前の30分くらい前◎
食前は胃が空っぽの状態です。

直接胃粘膜に接して効果を出す薬
食事の前に胃の働きをよくし、食欲を増す薬
食べ物と一緒にでないほうが、吸収や効果がよい薬

飲み薬は、効果が阻害されないよう、
思わぬ副作用を起こさないよう、また体内の目的の場所でもっとも効果が発揮されるよう、飲む時間や形、1回量などが工夫されています。

◎食後:食後30分くらいまで◎

胃の消化を助け、胃もたれなどを防ぐ薬
食べ物と一緒にのほうが、吸収や効果がよい薬
胃に障害を起こしやすい薬

◎食間:食後2、3時間◎

食事と食事の間のことで、食事の最中ではありません。食事の消化が終了して、胃の中が空っぽなのは食前と同じですが、次の食事まで1時間くらい空いているところが違います。

直接胃粘膜に接して効果を出す薬
食べ物と一緒にでないほうが、吸収や効果がよい薬
(漢方薬は、空腹時のほうが吸収がよいとされ、すべて「食前・食間」の服用とされています。)

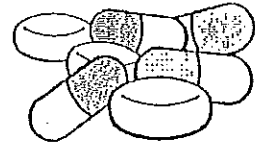
◎寝る前:就寝30分くらい前◎

寝ている間に効果をあらわす薬
睡眠の改善を行う薬

◎頓服:必要に応じて◎

1回飲むだけで効果が出る薬を頓服(頓用)といいます。

頭痛薬や下痢止め、乗り物酔い薬など、症状が出たときに飲む薬です。



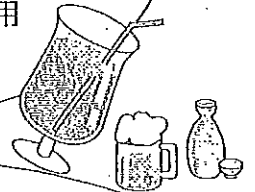
◎コーヒー・お茶◎

カフェインが含まれているため、一緒に飲むと、興奮して眠れなくなることがあります。



◎ジュース◎

薬によっては吸収が低下することがあります。病院で処方されるコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースと一緒に飲むと、効果が強く出たり、副作用が多くなったりすることがあります。



◎牛乳◎

胃のpHを上げる(アルカリ性にする)働きが強い食品です。薬によっては効き目が低下し、効果の発現に時間がかかることがあります。



◎アルコール◎

薬の効き目が強く出すぎたり、副作用が現れやすくなります。とくに、かぜ薬などに使用される解熱鎮痛薬のアセトアミノフェンは、アルコールと反応して肝臓に負担をかけやすくなるので、注意が必要です。

トローチなど口の中で溶かす薬以外の飲み薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。
飲み忘れに気づいた場合、決められた服用時間からそれほどたっていない場合は、気づいたときに飲みましょう。忘れたからといって、次に2倍量飲まないようにしてください。
★医師や薬剤師の指示を確認し、決められた用法・用量、使い方を守ることが重要です。

