



薬局だより

2025 年 3 月号

胃腸風邪

〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523



早いもので、冬の寒さも和らぎだし、春の季節となりました。
寒かったり暖かかったり…、体調を崩しがちな季節でもありますね。
今回は「胃腸風邪」について、ポイントを抑えてみましょう！

胃腸風邪の時の食事って？

胃は食べ物をためて消化吸収してくれますが、胃腸が弱っているときはこれらの働きが低下してしまいます。そのようなときには胃を労わってあげるような食生活が大切です。今回は胃にやさしい食事について紹介していきます。

胃の調子が悪い時には、胃に溜まる時間が少ない食品、**食物繊維や脂肪の少ない食品**がお勧めです。



	消化にいい食品	消化に悪い食品
穀類	粥、白米、食パン、うどん 	もち、玄米、菓子パン、そば、ラーメン
芋、豆、野菜類	じゃが芋、里芋、豆腐、大根、人参、ほうれん草、かぼちゃ 	さつまいも、こんにゃく、油揚げ、きのこ、もやし、ごぼう、山菜、海藻
肉、魚類	ささみ、赤身肉、白身魚 	豚バラ、加工品、イカ、タコ、貝類、青
果物	バナナ、りんご、桃、缶詰 	みかん、梨、柿、パイナップル、ドライフルーツ

意外と知らない？嘔吐・下痢時の対処方法のご紹介！

- ① まずは、マスクや手袋をしましょう。(自分への感染を防ぎつつ、家の中へのウイルスの拡大を防ぎます。)
使い捨てを意識し、きれいなものを触るときは新しい手袋に変えましょう。(更に使い捨てエプロンがあると◎)
- ② 嘔吐物や下痢などに、ペーパータオルをかぶせませす。その時飛び散っている場合は、その上にもかぶせませす。中心に向かって、集めたらゴミ袋へ。(塗り広げないことを意識してみてください！)
- ③ 集め終わったら、またペーパータオルを敷きます。その場に消毒液をかけ5分～10分放置し、その後拭き取ります。

※ 500ml + 塩素系漂白剤 10cc
→500ml のペットボトルにキャップ2杯
残った消毒液は保存せずに、廃棄してください。
目や口に入らないように気をつけてください。

- ④ 処理後、着ていた衣服や汚れたものも消毒します。
消毒液に10分ほどつけておきましょう。
※色落ちが心配なものは、85℃以上の熱湯で2分以上つけ置きしてください。衣服はしっかりつかないようにしてください。

- ⑤ 処理後は、速やかに手洗いうがいを行いましょう。また、換気をし、感染を防ぎます。
嘔吐や下痢などした後は、少量ずつ飲み水分補給をしましょう。
OS-1 やポカリスエットなどがオススメです。
(一気に水分補給するのは逆効果になることもあります。口をゆすぐ程度から、ティースプーン1杯…とだんだんと量を増やすことをお勧めします)
高齢者の水分摂取目安は、**2ℓ** (食事含む) です

いかがでしたでしょうか？

ほかにも消化の助けになる食品など、たくさんお伝えしたいことがあります。またの機会に詳しくお伝えいたします！



次回のお薬講座→「脳卒中を起こさないために 高血圧、高脂血症の薬について」(講師：薬剤師) 詳細は裏面へ

認知症家族教室のご案内

5月23日(金)

(予定)

お問い合わせはここへ↓

三重県立こころの医療センター (2 階 講堂)

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。

年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

薬を知る講座のご案内

3月9日(日)

「脳卒中を起こさないために

高血圧、高脂血症の薬について」

講師：三宅 嘉昭 先生 (遠山病院薬剤師)

時間：10:00~12:00

〔津リージョンプラザ3階 第7会議室〕

※無料参加 事前予約ありません

〈認知症での困りごと〉

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、高齢者の健康面や

生活全般に関する相談を受け付けている

地域に密着した総合相談窓口です。

地域包括支援センターでは、高齢者に関わることなら

何でも相談できます。

困り事が漠然としていても問題なく

まずは電話をして

「困っている」「助けてほしい」ということを

伝えることが大切です。

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

(津市役所 地域包括ケア推進室内)

〈片頭痛での困りごと〉

知ってますか？

「頭痛ダイアリー」

初めて片頭痛と診断された、

自分の症状が安定しない

片頭痛のタイミングがつかめない、など

症状を記録し、診療やお薬の飲み方などに

お役だてください！

↓無料でご利用できます

「片頭痛@LINE ヘルスケア」

「頭痛日記 henz-2」

「頭痛記録」など…

実はたくさんアプリが出ています。

スマホでご利用可能です。一度見てみてください！