

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 『サプリメントは薬？食品？』

ドラッグストアへ行くと、多くのサプリメントが販売されていますね。健康や美容を補うために飲まれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
病院で処方されている薬と、健康を気遣うためのサプリメント。サプリメントは病気を改善させるものではなく、予防する目的で活用します。身体に足りない栄養素を取り入れ補うことで、免疫力向上を図ります。なんだかメリットがたくさんありますが、実はサプリメントを飲んでいるために、逆に薬の効能を阻害してしまっていることがあるのです。

### ●気をつけるサプリメント

#### ・降圧薬×セサミン

セサミンは主にゴマなどに含まれており、アンチエイジングなどの効果がありますが、血圧を低下させる効果があるとも言われています。

#### ・糖尿病薬×DHA

DHAは魚に含まれている成分で、中性脂肪や動脈硬化予防に効果がありますが、血糖値を上昇させる効果があるとも言われています。

### ●気をつける食べ物

#### ・抗生物質×牛乳

牛乳に含まれるカルシウムと薬の相性は良くないため、牛乳以外でもカルシウムを含む飲み物は薬を飲むことに適しません。

#### ・抗血栓薬×ビタミンK

ビタミンKは血液を固めるための補助的な働きを持っているため、血液をサラサラにする効果を弱める恐れがあります。例えば、ビタミンKを含む青汁と一緒に飲むのは止めましょう。

あくまでサプリメントは補助食品であるために、病気が早く改善されるわけではありません。飲み方や摂り方によっては、身体に負担がかかり副作用が現れる場合があるために、病院で薬を処方されている場合は、医師や薬剤師にサプリメントとの飲み合わせを相談してみましょう。  
(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 4月の行事

### ピクニック 4/1~4/6

暖かくなってきましたので、お花見を兼ねてさくら公園へピクニックにお連れします。お楽しみに☆



## デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	○	○	○	○

○：空き有り △：若干名のみ

特設パネルを使用して記念撮影会を行いました☆



期間中はティータイムに甘酒を提供しました(´▽`)♪