



みなさんは誤嚥^{ごえん}※という言葉を目にする機会も多いかと思いますが、誤嚥は食事中だけでなく寝ている間など気付かないうちに起こることもあります。

ある研究では、肺炎にかかったことのある方の70%が就寝中に唾液を誤嚥していたという報告があります。夜間の口の中は日中よりも細菌が発生しやすく、起床時の細菌数は数億個以上にもなると言われています。

細菌の繁殖した唾液の誤嚥により誤嚥性肺炎を起こすきっかけとなることがあり、これを防ぐには口の中を清潔に保つことが大切であるとされています。実際に、口の中を清潔に保つことにより口の中の細菌数が少なくなり、肺炎の発症率が減少するという報告もあります。

食事のあとは歯磨きなどをして口の中をいつも清潔に保つようにしましょう。

※誤嚥^{ごえん}：飲み込みの機能低下により食べ物や飲み物が誤って気管に入ること。



食べていないからといって細菌が発生しないというわけではありません。



薬

やくに立つ！
くすりのあれこれ



FILE.7

薬の正しい保管方法について



みなさんは病院や薬局でもらった薬をどこに保管していますか？
薬の効果を保ち、安全に使用していただくための注意点について紹介します。

- 直射日光や高温、凍結を避けて保管してください。冷所に保管するように指示のある薬は冷蔵庫に保管してください。



- 保管中に外観変化（色、剤形の変化など）があるものは使用しないでください。

古い薬など



- 粉末や顆粒状の薬は水分を吸収すると固まることがあります。湿気にも注意して保管してください。



- 薬の外箱や袋、お薬説明書などは大切なお薬の情報ですので、使い切るまで捨てないようにしてください。

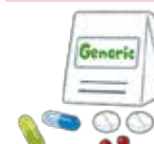


- 誤飲を防ぐため、子どもの手の届かないところに置いてください。また、薬と同じ保管場所に農薬、殺虫・防虫剤などを入れないでください。



- 食品に消費期限があるように、薬にも使用期限があります。もらったお薬は、その時の症状にあったお薬ですので、古い薬を同じ症状だからといって再度飲むのはやめましょう。

使用期限
20XX.XX.XX



ご不明な点がございましたら、薬局の薬剤師にお尋ねください。