



ポイントはひざを曲げて「近づく」・「手をつく」・「ひざをつく」 腰への負担を軽減する姿勢

落ちていたものをちょっと拾おうと思った時や、ちょっと座ろうと思った時…腰に不安を感じたことはありませんか？今回は、腰への負担を軽減する姿勢を紹介します。



テーブルの上の物を取る場合



ひざを曲げて身体をテーブルにくっついたり、手をつくと楽です。



床に落ちた物を拾う場合



ひざを床につける、家具などに手をつけると楽です。



薬やくすりに立つ！のあれこれ

File.21

花粉症の薬と車の運転

花粉症の薬は眠くなるというイメージをお持ちの方がいらっしゃるかと思います。たしかに、花粉症の薬として最も多く使用される抗ヒスタミン薬には眠くなるものがあります。

そこで、注意しておかないといけないのが、車の運転の可否についてです。薬の添付書類に記載されている、**車の運転に関する注意書き**に着目すると、抗ヒスタミン薬は3つに分けることができます。

- 1 「車の運転などをしてはいけない」と書かれているもの
- 2 「車の運転などには注意すること」と書かれているもの
- 3 車の運転に関する注意記載のないもの



抗ヒスタミン薬にはそれぞれ特徴があり、必ずしも車の運転に関する注意書きのみで良し悪しを決めることはできませんが、自分の飲んでいる抗ヒスタミン薬にどのような注意事項があるのかを知ることがとても重要です。**薬を服用する際は注意書きをよく読み、疑問や不安がある場合は医師・薬剤師に聞いてみることをお勧めいたします。**