



テレビを見ながらできる！

寝ながらできる体操

新型コロナウイルスの流行により、おうちで過ごす時間も多いかと思います。そこで今回は、おうち時間におすすめする寝ながらできる体操をご紹介します。

STEP 1 片方ずつ足をあげる体操

① 片方のひざを立てます



② 反対側の足を少しあげましょう

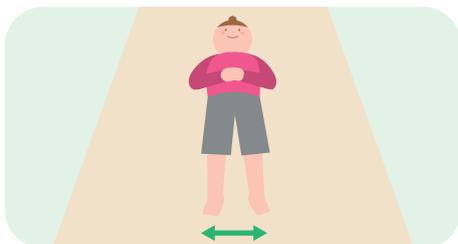


足をあげすぎないようにしましょう！



STEP 2 片方ずつ足を開く体操

① 足を肩幅に開きます



② 片方ずつ足を外側に開きましょう



足が床から浮かないようにしましょう！



理学療法課

薬やくに立つ！ くすりのあれこれ

File.27

妊婦・授乳婦さんへのお薬について



妊娠中や授乳中によく使われるお薬について説明します。

痛み止め …… (解熱鎮痛薬) 非ステロイド性消炎鎮痛薬(ロキソニン®など)は、妊娠後期に飲むと赤ちゃんに影響を及ぼすことがあり、湿布薬などの外用薬も慎重に使う必要があります。妊娠中は、アセトアミノフェン(カロナール®など)が比較的安全性が高いといわれています。通常、解熱鎮痛薬は母乳中へ移行する量はごくわずかなため、授乳中に使用しても赤ちゃんへの影響はほとんどなく、使用は問題ないとされています。

花粉症 …… 安全性が確認されている薬もあります。また、目薬や点鼻薬は血液中に入る薬の量が少ないので、赤ちゃんへの影響も少ないと考えられ、安心して使うことができます。

その他 …… 鉄剤や緩下剤(酸化マグネシウムなど)も妊娠中や授乳中に安心して使うことができます。



当院は、妊娠と薬情報センターの拠点病院となっています。妊娠中や授乳中に使用するお薬について不安な点などありましたらお気軽に薬剤師やお近くの医療スタッフへご相談ください。



病棟薬剤課
阿久津 梢