

つぼみつうしん



第6号

平成22年 夏



〒869-1108

菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7

Tel 096-201-8660

Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

水 と からだの関係



水は体に必要な栄養を運び、いらなくなったものを運ぶ役目もしています。

私たちが飲んだ水は血液に入り、血流を良くしたり脳に必要なたくさんの酸素を運んで、頭をスッキリさせてくれます。

また、皮膚細胞に働いて肌には潤いを与え、体のあらゆる臓器には代謝を促す手助けをしてくれます。

1日に必要な水の量は2Lといわれています。

ただし、コーヒー・紅茶・お茶は利尿作用があるため、水分補給の観点からはあまり適しません。

お茶なら、比較的利尿作用の少ない麦茶やほうじ茶ならよいでしょう。

また、いちどにたくさん飲むことでも利尿作用が働くため、こまめに摂るようにしたほうが効率的です。

このように全身に行き渡る水はできれば良質な水を飲みたいものです。

つぼみ調剤薬局には純度の高い安全でおいしい水、『からだのみず』があります。ぜひ、いちどお試しください。

お買い上げ1本につき1円が
難病の子どもたちの夢をかなえる
活動に使われています。(1本140円)



よくあるご質問

(血液サラサラのおくすりについて)

「このくすりをのんでいると納豆を食べてはいけませんか？」

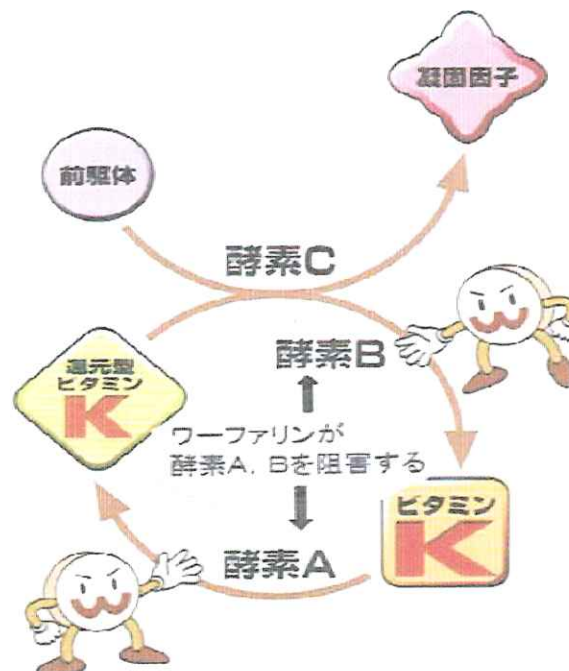
⇒ 血液サラサラの薬といわれているおくすりはワーファリン・バイアスピリン・プレタール・パナルジン・プラビックスなどいろいろありますが、ワーファリンが納豆に多く含まれるビタミンKの影響を受けます。

「納豆がダメなら山芋やオクラもネバネバするので食べない方がいいですか？」

⇒ 納豆のネバネバがよくないのではなく、ビタミンKが関係します。山芋やオクラは大丈夫です。

「血が止まらなくなることはありませんか？」

⇒ 大丈夫です。定期的におこなわれる血液検査の項目に凝固(血液の固まり具合)に関する項目がありますので服用量や処方ほきちんと調整されます。



ワーファリンとアスピリンのちがい

ワーファリンは凝固因子の生成を抑制します。

⇒ ワーファリンの中和剤にはビタミンKがあります。

アスピリンは血小板どうしの結合を抑制します。

⇒ 血小板の寿命(7~10日)の間は効き目が続きます。

