

薬と食品の相互作用 一飲み合わせに注意!

2種類以上の薬を飲んでいる場合、薬同士で影響を及ぼし、薬の効果が強まったり弱まったりすることがあります。これを相互作用と言いますが、薬と薬の間だけでなく、薬と食品でも相互作用は起こります。今回はその一部をご紹介します。気になることがありましたら、かかりつけ薬局にご相談ください。



グレープフルーツジュース



- 血圧の薬(カルシウム拮抗薬:〇〇ジピン)ニフェジピン、アムロジピン
- 高脂血症の薬(〇〇スタチン)アトルバスタチン、シンバスタチン
- てんかんの薬 カルバマゼピン
- 睡眠薬 トリアゾラム

グレープフルーツの果肉に含まれる成分が、肝臓や小腸における薬の代謝を阻害することにより、薬の血中濃度が上昇し、薬が効きすぎてしまいます。コップ一杯のジュースでも薬の代謝は阻害されます。影響は飲んでから24時間続くので、影響のある薬を飲んでいる間は摂取を控えましょう。

他の柑橘類も同じ作用がありますが、レモン、カボス、温州みかんは影響を受けにくいため摂取が可能です。

牛乳



●抗生物質

(ニューキノロン系:〇〇フロキサシ)レボフロキサシ、シプロフロキサシ(テトラサイクリン系:〇〇サイクリ)テトラサイクリン、オキシテトラサイクリン(セフェム系:セフ〇〇)セファレキシ、セファクロル、セフメタゾール



薬の成分が牛乳のカルシウムと結合し、薬の吸収が低下し効果が弱まります。薬を服用後、2時間程度あけていただければ、牛乳の摂取は可能です。

●消化性潰瘍薬(制酸剤)

酸化マグネシウム、炭酸カルシウム



高カルシウム血症などの副作用が現れることがあるため、牛乳の大量摂取は避けましょう。

●骨粗しょう症の薬(活性型ビタミンD3)

アルファカルシドール、カルシトリオール



活動資金にご協力いただき、ありがとうございました

令和5年度三重県支部収支報告

令和6年6月4日に開催された評議員会にて当支部の令和5年度収支決算が承認されました。

県民の皆さまからの温かいご支援により、令和5年度も赤十字活動を展開することができました。あたたかいご支援とご協力に対し厚くお礼申し上げます。

あたたかいご支援
ありがとうございます



収入		
項目	金額(円)	(%)
1 活動資金収入	262,093,997	84.2
2 委託金・補助金・交付金収入	3,598,082	1.2
3 繰入金収入	7,752,476	2.5
4 資産収入	0	0.0
5 雑収入	4,956,574	1.6
6 前年度繰越金	32,770,645	10.5
収入合計	311,171,774	100.0

支出		
項目	金額(円)	(%)
1 災害救護等の活動	57,287,500	18.4
2 国際救護事業	40,838,701	13.1
3 講習事業(生命と安全を守る講習)	13,636,834	4.4
4 赤十字ボランティア・青少年赤十字	20,069,933	6.4
5 活動資金増強及び広報活動	19,491,289	6.3
6 市町の赤十字活動	36,271,366	11.7
7 血液・医療事業	12,945,415	4.2
8 支部業務運営管理	33,561,953	10.8
9 庁舎・倉庫管理	28,012,134	9.0
10 翌年度繰越金	49,056,649	15.8
支出合計	311,171,774	100.0

※赤十字病院、血液センターは施設ごとの特別会計になっており、この決算には含まれていません。
※災害時における受援体制の整備などを含めた災害機能強化のための社屋移転整備費用141,355千円については、施設整備準備資金積立金より充当するため含めておりません。

公式SNSでは三重県の赤十字活動を紹介しています
下記二次元コードから是非チェックしてみてください!

Instagram
@jrc_mie

エックス
@jrc_mie

赤十字活動資金へのご協力をお願いします

日本赤十字社の活動は、国や県の補助金で運営しているのではなく、皆さまの寄付を財源としています。今後も「苦しんでいる人を救う」赤十字の活動を継続していくために、活動資金へのご協力をお願いします。

クレジットカードで寄付

Webからの登録により、クレジットカードで寄付いただけます



赤十字への寄付は

- ◎ 税制上の優遇措置
- ◎ 表彰制度
(厚生労働大臣感謝状・紺綬褒章)の対象となります。

その他、銀行振込や口座振替、遺贈・相続財産寄付等様々な方法をご用意しています。詳しくはホームページをご覧ください。 [日赤三重県支部 寄付](#)



アンケートへのご協力をお願いします

ご協力いただいた方の中から抽選で10名様にハートラちゃんタオルハンカチをプレゼント!



※色は選べません。

右記アンケートフォームにて回答いただくか、又はハガキに
①お名前 ②ご住所 ③年齢
④本誌を読まれた経緯(回覧など)
⑤本誌へのご意見・ご感想
⑥今後掲載してほしい内容を記載のうえ、三重県支部あて郵送してください。

※収集した個人情報につきましては、個人情報保護法及び日本赤十字社の保有する個人情報保護規程に則り取り扱います。

応募締切 令和7年
5月30日(金) 必着

応募方法
アンケートフォーム又は郵送

アンケートはこちらから▶
「日赤みえ2024年版」
読者アンケート



<https://forms.office.com/r/0hrnmykTTR>

日赤みえ 発行元 / 日本赤十字社三重県支部
〒514-0131 津市あつた四丁目8-5 TEL 059-264-7700 FAX 059-264-7701
<https://www.jrc.or.jp/chapter/mie/>

発行日: 令和6年11月29日



日赤みえ 2024年度



令和6年能登半島地震災害被災地で避難所を巡回診療する伊勢赤十字病院の医療救護班

CONTENTS

特集 赤十字の新しい活動拠点が誕生しました!

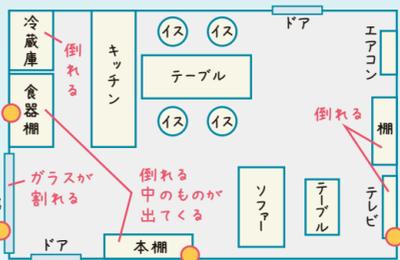
- 薬と食品の相互作用 -飲み合わせに注意!-
- 令和5年度収支報告
- 公式SNSで三重県の赤十字活動を紹介しています
- 赤十字活動資金へのご協力をお願いします
- アンケートへのご協力をお願いします

災害に備えて…

赤十字防災セミナーを開催しています

赤十字防災セミナーは、東日本大震災等過去の災害の教訓を踏まえ、あなたの街で災害が発生したときに予想される被害や救助活動、避難生活などの課題を具体的にイメージしながら、いのちを守るさまざまな方法を学ぶことができます。

自治会や地域で…



危険箇所を把握し安全対策をしよう!

家具安全対策ゲーム (KAG)

自分自身の家のリビングや部屋の平面図を描いて、「転倒する」「ガラスが割れる」など、地震で起こる被害を想定し、災害に備えて家具の安全対策を学びます。



※ポール式の場合は、天井や家具の強度が重要 ※窓ガラスに貼るときはサッシまで貼り付けましょう。 ※家具の重量に注意! ※家具の重量に注意!

出典:家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック(令和4年度版) 東京消防庁

ひなんじょたいけん

大地震が起こった際に避難所をどう運営するかを体験カードゲームを通して考え、避難所での避難者の目線がける事柄を学びます。



災害図上訓練

地域の防災マップ作成を通じて、危険箇所を把握し、地域で備えておくべきことを考えます。

災害エスノグラフィー

被災した人々のインタビュー記事を読んで、災害を追体験し防災について学びます。

講習会のご案内

日本赤十字社三重県支部では防災セミナーをはじめ、とっさの時の応急手当の仕方や健康・安全のための講習を行っています。地域の防災訓練やイベント、学校行事等で赤十字講習会をご活用ください。

講習会の詳細や依頼はこちらから



子どもたちにも…

未就学児から高校生まで

子どもたちにも防災について講習会を行っています

幼稚園・保育園・こども園・小学校低学年対象

ぼうさいまちがいきがし きけんはっけん!



(こども園)

さまざまな災害が発生した時のイラストを見て、正しい行動かどうかの〇×クイズをします。災害発生時に大切な知識を学び、それぞれの防災意識を高め、今後の生活に役立てることを目的としています。

小学校中学年～高校生・大人対象

ハイゼックス袋を使用した非常食炊き出し実習



(小学校)

災害時に耐熱性のある袋を使ってご飯を炊く防災学習です。限られた道具で安全かつ衛生的に調理できる方法を学びます。

赤十字の新しい活動拠点が誕生しました!



日本赤十字社三重県支部

日本赤十字社三重県支部と三重県赤十字血液センターが「津市あかつ台」にある中勢北部サイエンスシティ内にオープンしました。

この新しい拠点は海拔が高く、液状化による地盤沈下等に強い地域であるため、大規模地震災害等の発生時にも、全国から派遣される災害救護班の受け入れや、血液の供給が安定して行えます。

また平時においては、行政機関や地域コミュニティ等と連携し、防災セミナーや赤十字講習会、献血の啓発を行ってまいります。

これからも赤十字の活動にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



日本赤十字社三重県支部

新社屋見学案内

令和7年度から新社屋の見学や防災セミナーを体験できるプランを検討中です。詳細は令和7年4月以降、ホームページに公開予定です。社会見学や地域の防災講習にぜひご利用ください。



三重県赤十字血液センター

令和6年 能登半島地震 活動報告

能登半島地震では、赤十字職員で組織される医療救護班等を全国から被災地へ派遣し、医療支援や物資支援、こころのケアなどを行いました。三重県は1月4日から4月3日までの間、医療救護班等が被災地で活動しました。

8月には気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が初めて発表されました。発災すると広い範囲での被害が予想されます。日頃から災害への備えをしておくことや、防災への意識を高めることが大切です。

全国職員派遣

救護班(DMAT含む) 延べ342班を派遣

日赤災害医療コーディネーターチーム 延べ119チームを派遣

こころのケア班(調整班除く) 延べ45班を派遣

支部支援要員 68人を派遣

ボランティアの活動

赤十字ボランティア 延べ1,709人が活動

救援物資の配布

毛布 16,005枚

安眠セット 5,230セット

緊急セット 2,224セット

その他 携帯型簡易トイレ3,400個等

令和6年5月時点

血液を必要とする人たちのために…

献血へのご協力をお願いします

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いいのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。血液センターではひとりでも多くのいのちを救うため、献血を受け付け、安全な血液製剤を製造し、24時間医療機関へお届けします。

三重県赤十字血液センター ☎0120-05-5632 TEL 059-273-6702 定休日 火曜日、12/29~1/3

献血基準

種類	全血献血		成分献血	
	200mL献血	400mL献血	血漿献血	血小板献血
方法	血液中のすべての成分を献血していただく方法		成分採血装置を使用して血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法	
年齢	※16~69歳	男性17~69歳・女性18~69歳	18~69歳	男性18~69歳・女性18~54歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上	50kg以上	男性45kg以上・女性40kg以上	
採血間隔	4週間	男性12週間・女性16週間	2週間	

※このほかに安全に献血いただくため、さまざまな基準があります。 ※65歳以上の方は60~64歳までの間に献血の経験のある方に限ります。 ※三重県内での200mL献血は、男性16歳、女性16~17歳の方に限定してお願いしております。なお、200mL献血は三重県内では献血ルームのみでの採血となります。

献血手順

- 1 献血受付**
ご本人の確認、献血の副作用やいただいた血液の利用目的などについて同意をいただいた上で、献血にお申し込みいただきます。 ※免許証、マイナンバーカード等のご提示をお願いし、ご本人であることを確認しています。
- 2 体重測定/質問への回答**
献血種別の選択、適正な採取量を算出するため、献血前に体重測定を行います。 また、患者さんが安心して輸血を受けるため、献血いただく方の健康状態に関する質問に回答していただきます。
- 3 問診/血圧・脈拍測定/体温測定**
三重県赤十字血液センターでは、問診前にご自身で血圧・脈拍の測定をしていただきます。その後、ご回答いただいた内容に基づき、医師による問診及び体温測定を行います。
- 4 ヘモグロビン濃度測定/血液型事前検査**
ヘモグロビン濃度が採血基準を満たしているかどうかの測定や血液型の手前検査などを行います。成分献血の場合は、血小板数の測定も行います。

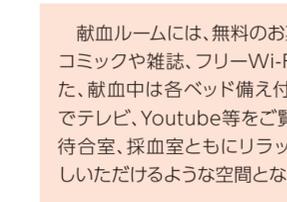
5 採血

採血ベッドに横になり採血を開始します。採血針を刺したとき、チクッと痛みを感じますが、すぐに痛みは和らぎます。 採血時間は、全血献血で10~15分程度、成分献血は採血量に応じて40~90分程度時間がかかります。



6 休憩

献血後には、休憩場所で十分に水分補給をしていただき、少なくとも10分以上は休憩をします。



7 献血終了

献血カードをお渡します。献血カードの裏面には次回献血可能日などが印字されていますので、ご確認ください。 ※献血Web会員サービス「ラブラッド」のアプリ版献血カードもあります。



献血来てね~!

献血ルームには、無料のお菓子やドリンク、コミックや雑誌、フリーWi-Fiもあります。また、献血中は各ベッド備え付けのタブレットでテレビ、Youtube等をご覧いただけます。待合室、採血室ともにリラックスしてお過ごしいただけるような空間となっています。