

今年の夏は緑のカーテンで

省エネ

今年の夏も電力不足が懸念されます。アサガオやゴーヤで緑のカーテンを作り省エネに取り組みましょう！

緑のカーテンは、日差しを遮り葉から出る水蒸気で室内の温度上昇を抑えるだけでなく、癒し効果や実を収穫して食べるといった楽しみもあります。プランターでの緑のカーテンづくりを紹介します。

1 土の準備

水はけを良くするため鉢底石を敷き、その上にふんわりと土を入れます。



2 種まき

芽が出やすいよう、柔らかい土に種が隠れる程度（1～2mm）にまきます。まきどき（5月～6月頃）



3 水やり

乾きやすいので水やりは毎日行いましょう。（夏は朝と夕の2回）



4 ネットを張る

つるが伸びてきたらネットを設置し、飛ばないように支柱や重石で固定しましょう。



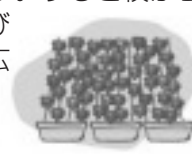
5 追肥

肥料は2週間に1度くらい。やり過ぎると枯れてしまいます！



6 成長したら…

つるが広げたい所まで伸びたら摘芯します。すると横から子づるが伸び出し全体に広がります。



健 康

通 信

常陸大宮済生会病院
櫻村 晃世薬剤師

医師が処方する薬と市販の薬はどのように違うのか

医師が処方する薬は「医療用医薬品」と呼ばれ、医師の診断と処方に基づき使用される医薬品です。効き目が強く、ときに重大な副作用を起こす危険性があるため、医師の処方が必要となります。

一方、市販の薬は「一般用医薬品」「大衆薬」「OTC（Over The Counter）医薬品」と呼ばれ、医師の処方なしで薬局・薬店で購入できる医薬品です。「医療用医薬品」と比べて副作用の心配は少ないですが、副作用、飲み合わせなどの危険性の程度に応じて、3つのグループに分類されています。

第1類医薬品

副作用、飲み合わせの注意が特に必要な医薬品です。販売は薬剤師に限られていて、薬剤師による文書での適切な情報提供が義務付けられています。

第2類医薬品

副作用、飲み合わせの注意が必要な医薬品です。販売は薬剤師または登録販売者が行います。情報提供を受けてから使用してください。

第3類医薬品

副作用、相互作用の注意が多少必要な医薬品です。必要に応じて薬剤師等より情報提供を受けてください。

最近、話題になる市販の薬の中に「スイッチOTC」と呼ばれるものがあります。「スイッチOTC」は医師の処方に基づき使用されていた「医療用医薬品」のうち、長年の使用実績があり、医師の処方なしに使用しても比較的安全とみなされた成分を一般用医薬品に「スイッチ（転用）」した医薬品です。便利な一方、正しく使用する必要があります。

薬の効き目や使用上の注意などは、薬を見ただけでは分からないものです。薬を上手に活用するには、薬剤師に相談してから使用するようにしましょう。その時、症状だけでなく過去の副作用の経験や現在服用している薬、アレルギーの有無なども伝え、適切なアドバイスを受けられるようにしましょう。薬は、適切な選び方や使い方を正しく理解して使用していきましょう。