



# こんにちは！ 松前町地域包括支援センターです♪

## お薬を飲むのが苦手という方へ

錠剤・カプセルが飲み込めない、飲み込むのが苦手というあなた。  
薬の飲み方は、ちょっとした工夫で、意外と楽になりますよ！



- ① 錠剤の場合 錠剤は水に沈みます。下を向くと、のどに引っかかります。ななめ上を見ながら飲むと良いですよ。
- ② カプセルの場合 カプセルは水に浮きます。下を向きながら飲むと、のどを自然に通っていきますよ。

### 薬を水で飲むのはなぜ？

薬を水と一緒に飲むのは、薬を飲み込みやすくするためだと思っいる人が多いようですが、それだけではありません。水と一緒に飲むことで薬は胃の中で水に溶け、吸収されやすい形になります。少量の水で飲むと薬が溶けにくく、吸収が悪くなって薬の効果が十分に現れません。また、錠剤などを無理に水なしで服用すると、食道に引っかかって粘膜を傷めることもあります。

特に水分量を制限されていないければ、コップ1杯程度（150～180cc）の水で飲むようにしてください。お茶では効果的でない場合もあるので、できれば水かぬるま湯で飲むようにしてくださいね。

### 薬の飲み忘れをしないコツは？

- ① 薬の包み（錠剤ならシートの裏）に、飲む日付や時間をマジックで書きましょう。
- ② いつも見るカレンダーの日付部分に薬を貼り付けてみましょう。
- ③ 1週間分の薬がセットできるようになっている、透明ポケットが市販（百円ショップなど）されているので活用してみましょう。

問 松前町地域包括支援センター ☎985-4205

## ふるさと歴史散歩④8

### 思い出の場所巡り

（松前史談会レポート）

国近川は、橋の名前として“くにちかがわ”と標記されているが（県道松山松前伊予線）、地元では“くにちがわ”と呼ぶ。“くんちがわ”とも聞こえる。国近川は、昭和30年代後半から40年代にかけて大改修工事が行われた。水量が多く、古くから農業用水として利用されていたが、水路を付け替え、川幅も広げ、長尾谷川・大谷川とならぶ“ビッグ3”となった。現存するほとんどの橋が、“完成〇〇年”を見るとこの年代である。伊予川の流れに重なるとも言われ、松前町発展の証人である国近川の思い出のスポットをご紹介します。

- ①（写真1）は、旧河口に架かっていた橋である。この橋を渡り西へ行くと長い石積みの堤防があり、先端には黄色い灯台があった。今は、向かいの赤灯台が取って代わっている。この橋の中央が浜地区と筒井地区の境界であることや、本村墓が筒井に属するのは興味深い。東レ西側の雑木林は県有林であるが、ここに改修以前の国近川の遺構がある。
- ②（写真2）は、美しい塩屋海岸の南端・塩美橋のすぐ東にある国近川水門である。この水門の完成は平成11年9月であり、塩屋扉門の後継として大改修の総仕上げとなったものと思う。
- ③ 塩屋橋・古城橋・三原橋と遡上すると、川筋が2つに分かれる。そこに架かるのが国近川橋（写真3）と四日市橋（写真4）である。四日市橋の上流は埋め立てられ、川がここで終わっていることに注目したい。前川・四日市川の遺構である。四日市の地名は、玉生さんのゆかりであろうか。
- ④ もう少し上流に行くと大国橋があり、ここで更に二流に分かれる。隅田川・泉川・大川とよばれていた本流と神寄川が合流した大井出川である。以下は、またの機会に。



▲（写真1）旧国近川河口



▲（写真2）国近川水門  
すぐ上流から旧国近川は南進していた。



▲（写真3）国近川橋  
昭和47年3月完成。旧国道56号。



▲（写真4）四日市橋  
上流が後藤新田だったか？

5月9日（土）のふるさと歴史散歩は、「滝姫ゆかりの地をたずねる」。8時30分、西公民館集合。

問 松前史談会（鷺野）☎984-5439