



冬に流行しやすいの病気「インフルエンザ」



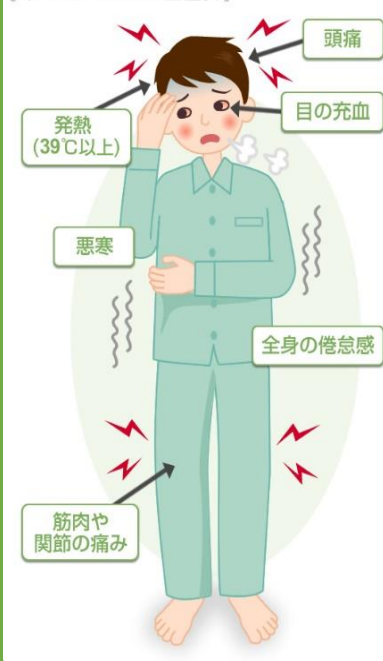
12月に入り、身に染みるような寒さと一緒に空気が乾燥してきました。

そんな乾燥した時期に注意したいのが、風邪やインフルエンザといった感染症です。

特にインフルエンザは、インフルエンザウイルスが鼻やのどの上気道などの粘膜に感染して起こる病気で、高熱や頭痛、筋肉痛や関節痛などの全身症状を起こします。

インフルエンザの主な症状 幼児や高齢者は重症化に注意！

【インフルエンザの主な症状】



	風邪	インフルエンザ
発症時間	1年中	冬に多い
症状特徴	鼻や喉の症状が多く、時に頭痛などがある	高熱、筋肉や関節の痛みなどが強い
熱	38℃までが多い	38℃以上の高熱、強い全身の痛み
鼻水	初期は透明で次第に黄色くなる	後期からひどくなる
くしゃみ	出ることが多いが3～4日程度	出ることもある
鼻詰まり	数日間続く	症状がある
喉の症状	痛み、腫れがある	痛み、腫れの症状が重い
咳	数日間続く	症状が重く、数日間続く

抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすく、肺炎や気管支炎、乳幼児では中耳炎や熱性けいれんなどの合併症を起こすこともあります。風邪にくらべて症状が重く、全身症状をとまなうことが多いのが特徴です。また、インフルエンザ脳症や肺炎など、重い合併症を起こしやすいことも風邪とは異なる点です。

予防するには？ 流行前にワクチン接種をする

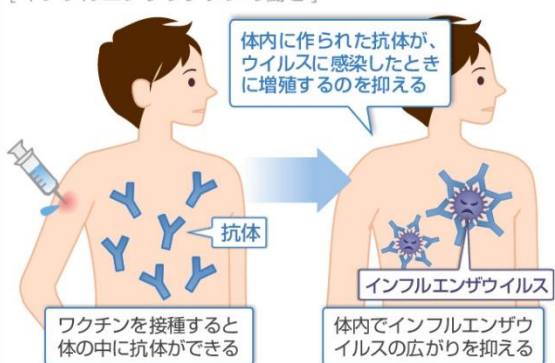
インフルエンザのワクチンは、不活性化ウイルスを体内に接種することで、抗体がつくられて発症を抑えるものです。

ワクチンを接種してから抗体がつくられるまでに約2週間かかります。インフルエンザが流行するのは、毎年12月から翌年の3月ごろまでなので、流行時期を迎える前に、早めに接種しておきましょう。

また、ワクチンの効果が続くのは約5ヶ月です。「去年打ったから今年も大丈夫」ということはないので、毎年、シーズン前に接種することが望ましいといえます。

【インフルエンザワクチンの働き】

イメージ図



【理想的なワクチン接種スケジュール】



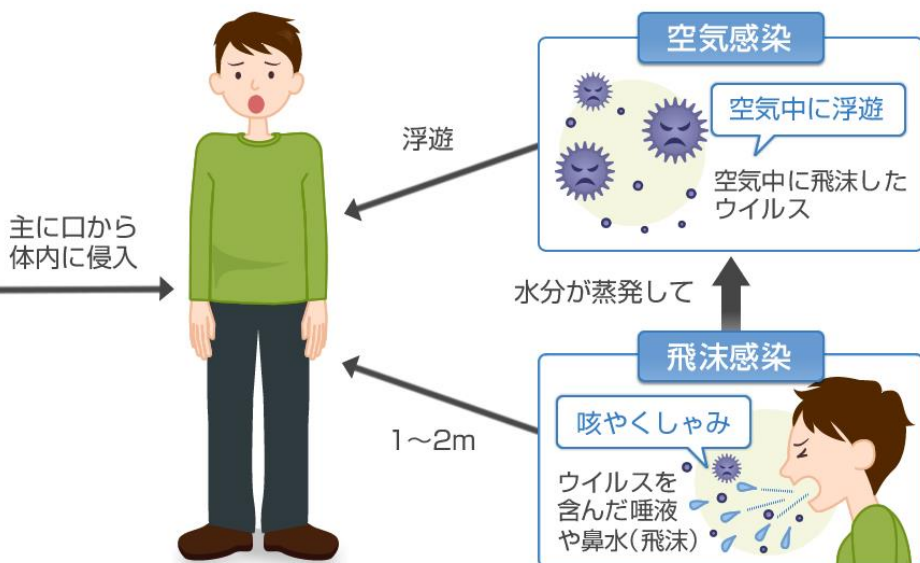
インフルエンザウイルスの感染を防ぐ

インフルエンザは、人から人に感染する病気です。予防のためには、流行しているときは**人混み**を避け、**手洗い、うがい、マスク着用などによって感染ルートを断つ**ことが大切です。

[感染を防ぐ]



イメージ図



インフルエンザウイルスに感染しにくい体づくり

空気中のウイルスを完全に遮断するのは難しいことです。
日ごろから感染しないよう体づくりに努めましょう。

温度・湿度のコントロール

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。また、体が冷えると、血液循環が悪くなり繊毛運動が弱って、ウイルスが侵入しやすくなります。**室内の温度や湿度を適度に保って、感染しにくい環境を整え**ましょう。

十分な栄養と適度な運動

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。風邪の予防効果を高めるためには、体の免疫システムに欠かせないビタミンCと体のエネルギー産生に必要なビタミンB1群、鼻やのどの粘膜を強化する働きのあるビタミンB2、B6を多くとることがポイントです。アミノ酸の豊富な動物性タンパク質を食事に取り入れるのも効果的です。**ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動**で風邪に負けない体力をつけ、**免疫力を高める**ことも大切です。



LEMで免疫力の調整を

LEMは、《**シイタケ菌糸体培養培地抽出物**》と言い、シイタケの菌糸体を長期間培養し有用なエキスを抽出したものです。サトウキビから砂糖成分を採取した後の“バガス”と“米糖”の培地にシイタケ菌を接種し、シイタケ菌の独自の酵素により生育していく中で得られる代謝産物とシイタケの菌糸体を自己の酵素により分解して得られる成分全てを自然の力で抽出して得られた物質です。LEMは、納豆・チーズ・ヨーグルト・味噌・醤油・お酒・乳酸飲料等と同じ**醗酵食品の仲間**です。LEMの大きな特徴は、通常のキノコに含まれる多糖類はもちろん、一般のキノコ製品には含まれていない**水溶性リグニン**を含むことです。この水溶性リグニンには、**元気を応援する働き**があります。



培養基 1ヶ月目 2ヶ月目 3ヶ月目 4ヶ月目



皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /
気が付けば今年もあと一ヶ月ですね。肌寒い日も増えてきて、
温かい食事がより一層美味しくなってきました。

そんな時期に活躍してくれるのが、「鍋物」ですね！最近各社から

美味しい鍋用のつゆが出ていますので、手軽にいろいろな鍋物を食べられるようになりました。

普段であれば、その鍋つゆだけで美味しいので、他の調味料はあまり使わないのですが、今回ご紹介するのは、先日紅葉狩りに行った際に道の駅で購入した『内堀醸造 美濃特製味付ぽん酢』です。

コチラの商品は人気テレビ番組「家事ヤロウ」で木村拓哉さんが愛用していると話題になり
人気沸騰した味付ぽん酢なのですが、たまたま道の駅で販売されていたので、自宅用として購入。
下記のほうれん草餃子を作ってもらった際にコチラのぽん酢を試しに使ってみました。

柑橘果汁とカツオと昆布の一番だしがバランスよく入った酸味がまろやかなポン酢で、ほのかな
酸味としっかりとしたお出汁の味がして、あっさりとしたほうれん草餃子にピッタリでした。

その日はかなりの数の餃子がありましたが、美味しく大量の餃子のほとんどその日のうちに
食べてしまいました。

木村拓哉さんは、このポン酢を「冷凍餃子鍋のつけタレ」や「焼きしゃぶサラダ」にかけたりしているそうです。
まだこれらのレシピでは使ったことがないので、今後これらの料理でも試してみたいですね！

ちなみにコチラの『内堀醸造 美濃特製味付ぽん酢』ですが、通販でも購入できるとしく、お取り寄せも
可能だそうです。価格は普通の手メーカーのものよりもお高くなりますが、酢の専門メーカーが作るぽん
酢なだけあり、味は抜群に美味しいです！

これからの時期なら、しゃぶしゃぶや鍋物のつけタレにコチラのぽん酢を使ってみてはいかがでしょうか？
いつもの鍋がワンランクアップの味になること間違いなしです！ぜひ皆さんも一度ご賞味ください(^ω^)



冬のおすすめ食材

2022年12月

ほうれん草

ほうれん草はβカロテンやビタミンE、ビタミンCといったビタミン
類をバランスよく含んでいます。βカロテンやビタミンEは抗酸化作
用や血流をよくする効果が期待できます。また、野菜の中でも圧倒的に鉄分が多く、鉄の吸収を促進するビタミン
Cや造血作用がある葉酸などのミネラルも含まれているため、貧血の予防には最適な食材です。



ほうれん草ぎょうざ



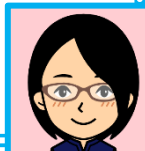
【材料(25個分)】

ほうれん草 1束
豚ひき肉 150g
ショウガ 1片分
餃子の皮 25枚

★ { 塩 小さじ 1/4
オイスターソース 小さじ 1
コショウ 少々
ゴマ油 小さじ 2

【作り方】

1. ほうれん草は根元を切り落としてみじん切りにし、塩でもんで約10分おく。水気が出てきたらしっかり水気を絞る。ショウガはみじん切りにする。
2. ボウルにほうれん草、豚ひき肉、ショウガ、★の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 餃子の皮を手に取り、(1)を大さじ1位のせ、皮のフチに水をグルッと薄くぬり、しわをよせながら包む。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、餃子を並べて底がこんがり焼けるまで焼く。
5. 熱湯を餃子が1/4つかるくらいまで入れ、強めの中火にかける。フライパンに蓋をし、弱めの中火で約3~4分蒸し焼きにする。
6. 蓋を取り、強火にして底の水気を完全に飛ばす。分量外のサラダ油を縁から少量流し入れ、カリッと焼いたら器に盛る。





しのぶさんのひとりごと

№117



12月



感謝と心に「ありがとう」を声に

こんにちは、薬局ジョインの尾崎しのぶです。年の瀬が近づくとあ〜今年も終わるんだな〜としみじみ思いますがそんな中主人がある会から講演を依頼されて年明けまでに原稿を書くことになり資料作りで写真をひっぱり出していると薬局をはじめた頃の懐かし〜い写真が出てきました。始めた頃は店頭にてトレットペーパーが山積みになり店内は日用雑貨やテレビCMで宣伝されているカゼ薬などが並んでいてこの頃は今のようドラッグストアはたくさんない時代です。30代の主人と私は朝から晩まで「仕事」ばかりで生活するのに精一杯でした。写真を見て思い出するのは笑ったり泣いたり嬉しんだり悲しんだり後悔したり...そんな時読んだジェームズ・アレンの「きっと！すべてがうまくいく」の本の中には「悪いことはあなたがそれから学んだ時点で悪いことではなくなってしまう」と書かれています。たとえば「病気になることもその原因を考えたとき あ〜無理



しすぎたのかなと学び良い方向に変えていったら「病気になった悪いことも悪いことではなくなってしまう」と言うことです。写真の中には今お過ごした日々がいっぱい詰まっています。そしてこれからも「幸せな人生」を送るには何が必要なのかと考えたとき、感謝と「ありがとう」の言葉をどれくらい自然に言えるのかだと思います。今までたくさんの人に支えられ今度は自分が少しでも支える側になれば「きっと！すべてがうまくいく」はず...です。



かかりつけ薬剤師の知っ得情報！



今回のテーマは「市販薬（一般用医薬品）」です。

「いつもの処方薬と市販の咳止めを一緒に飲んでいいですか？」

お電話で問い合わせをいただきました。

これはとても重要なことです。

市販薬は一般的には穏やかな効き目と効果がちですが、複数の医薬品が配合されている場合が多く、人によっては不必要な成分が入っていたり、副作用につながることもあったりします。

また、使用上の注意は必ず確認しましょう

《当店で聞いた本当にあった話》

前立腺肥大の患者さんです。

「風邪をひいて市販の薬を飲んだらおしっこが出なくなって困ったことがある」

※どの成分の副作用か覚えておくことが大切です

大丈夫？ ネット販売の薬の説明

ある咳止め薬販売のネットページを見て驚きました。
眠くなる成分が入っているのに、商品の紹介で「眠くなる成分は入っていません」と書かれていました。

大丈夫？ ネット販売の薬の説明