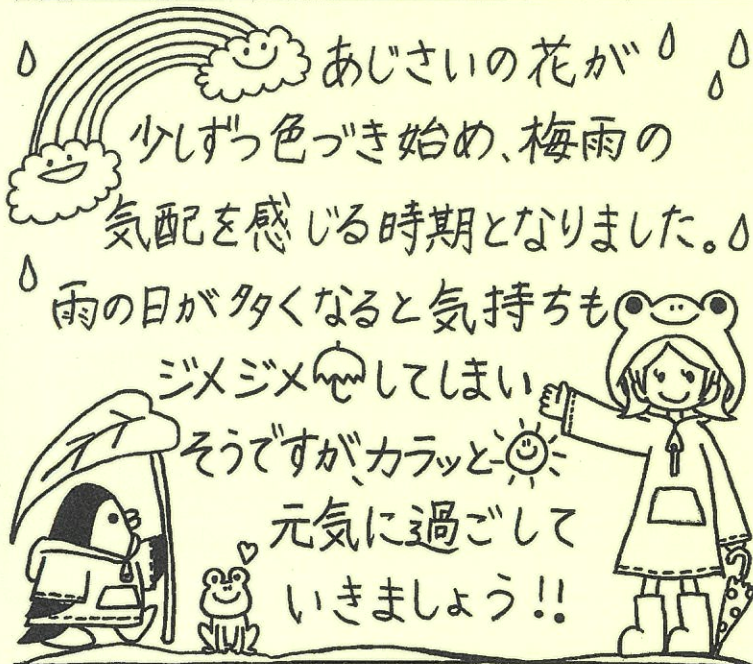




つばさ新聞6月号

発行：つばさ薬局ソリオ店
宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2
TEL: 0797-86-3711
令和4年6月1日発行



あじさいの花が

少しずつ色づき始め、梅雨の

気配を感じる時期となりました。

雨の日が多くなると気持ちも

ジメジメしてしまい

そうですが、カラッと

元気に過ごして

いきましょう!!

食生活
アドバイザー

Uさんによる食生活講座

今回は緑茶の健康成分を2つ紹介します。

※茶カテキン…緑茶の渋み成分で、多種多様な効能について研究がすすめられている注目の成分です。

例えば、「体脂肪を減らす」「コレステロールの吸収をおだやかにする」といった効果があります。

また、べにふうきという品種のカテキンにはアレルギー症状を緩和する効果があります。

※テアニン…緑茶のうま味や甘み成分で、とくに抹茶や玉露に多く含まれています。「睡眠の質を高める」「過性の作業にともなうストレスをセーブする」といった効果があります。

茶カテキンとテアニンは先月紹介したトクホや機能性表示食品としても多くの商品が登場しています。

お茶を淹れる際はお湯の温度もポイントです。茶葉を高い温度で抽出すると、茶カテキンやカフェインが多く溶け出します。一方、50℃～60℃のお湯で抽出するとテアニンが多くなり玉露のうまみや甘みを楽しめます。

ペットボトルなどの緑茶飲料よりも、茶葉を使って急須で淹れた緑茶のほうが健康成分や栄養素が豊富に含まれます。おうち時間の過ごし方に、じっくりと美味しいお茶を淹れてみてはいかがでしょうか?



お茶の
心

次回は、冷たくてあま〜い食品のちょっと健康につながるお話です。次回もお楽しみに♪

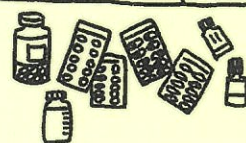
飲み忘れの防止と残薬調整

処方された薬を飲み残して、家にため込んでしまうことはありませんか?

飲み忘れが残薬の大きな原因ですが、飲み忘れを防ぐには、いつも見えるところに薬を置いておいたり、ヒールズやお薬手帳を活用したり食事の際には一緒に薬をテーブルの上に出すなどの工夫がおすすめです。また、薬局で1回分ごとに薬を袋にまとめることもできますので、お気軽にご相談ください。さらに、飲みづらさを感じる薬があれば錠剤から粉薬に変更したり、生活のリズムに取り入れにくい薬であれば、飲む時間帯を変更することが可能な場合もありますので、困りのことがあればいつでもご相談ください。

中には薬を飲まなかったせいで症状が改善せず、医師がさらに多くの薬を処方して残薬が増えるという悪循環に陥ることもあります。医師に残薬があることを言いづらい方でも、服用中の薬であれば、薬剤師が仲介することで調節を行うことができます。残薬の相談を希望される方は、お薬手帳とともに残薬を薬局までお持ちください。処方日数の調整や飲み忘れ防止のための工夫(一包化、用法、剤型の変更等)と一緒に考えて医師へ提案することも可能です。ただし、不要となった薬は、薬局で回収可能ですが、返金はできませんので、ご注意ください。

余ってきたあ...



気温の高くなる日も増えてきて、過ごしやすくなりましたね!!

そろそろ運動しようとしてスポーツウェアと

シューズを新調した私ですが、肝心の

運動がまだスタートできていません。(笑)

暑くなる前までには始めたい...

来月号もお楽しみに...



😈 食中毒に注意しましょう!! 😈

食中毒とは、口にした物の中に有害な毒素などが入っていて、腹痛や下痢などを起こす病気です。
食中毒を起こす細菌は、気温が高く湿気の多い環境を好みます。
日本の梅雨～夏はこの条件を満たすため、この時期に食中毒が多く発生しますので、注意しましょう!!



☀️ 代表的な食中毒 ☀️

●サルモネラ菌 (卵・肉など)

食後、6時間～48時間で嘔吐気・腹痛・下痢・発熱・頭痛などの症状

●黄色ブドウ球菌 (おにぎり・お弁当など)

食後30分～6時間で嘔吐気・腹痛などの症状

●腸炎ビブリオ菌 (刺身・すしなど)

食後4時間～96時間で激しい下痢や腹痛などの症状

●カンピロバクター (十分に火が通っていない肉・十分に洗っていない野菜など)

食後2～7日で下痢・発熱・嘔吐気・腹痛などの症状

✿ 食中毒予防の3原則 ✿

① つけない!!

- 手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物に付けないように手洗いを行うことが大切です。
- 調理時には、生の肉や魚などを切ったまな板の器具から、生野菜などへ菌が付着しないように使用の都度、洗浄・殺菌しましょう。
- 焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と食べる箸は、別のものにしましょう。

② ふやさない!!

- 食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 冷蔵庫に入れても、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です!

③ やっつける!!

- 肉料理はよく加熱してから摂取しましょう。調理時に中心部を75℃で1分以上加熱することで、食中毒の原因となるほとんどの菌を死滅させることができます。
- 使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけたり、台所用殺菌剤を使用して清潔にしましょう!

☆ OS-1 (オーエスワン) ☆

- 経口補水液といえばOS-1。脱水状態の方が水・電解質を補給するために摂取する食品です。何も気にせずガブガブ飲めるような飲み物とは違います。OS-1は、感染性腸炎、感冒による下痢・発熱・嘔吐を伴う脱水や高齢者の経口摂取不足による脱水や過度の発汗による脱水状態などの脱水症状に適しています。食事制限をされている疾患をお持ちの方は飲み方に注意が必要です。かかりつけ医に相談しましょう!!

軽度から中等度の脱水症に!



※こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせ下さい。