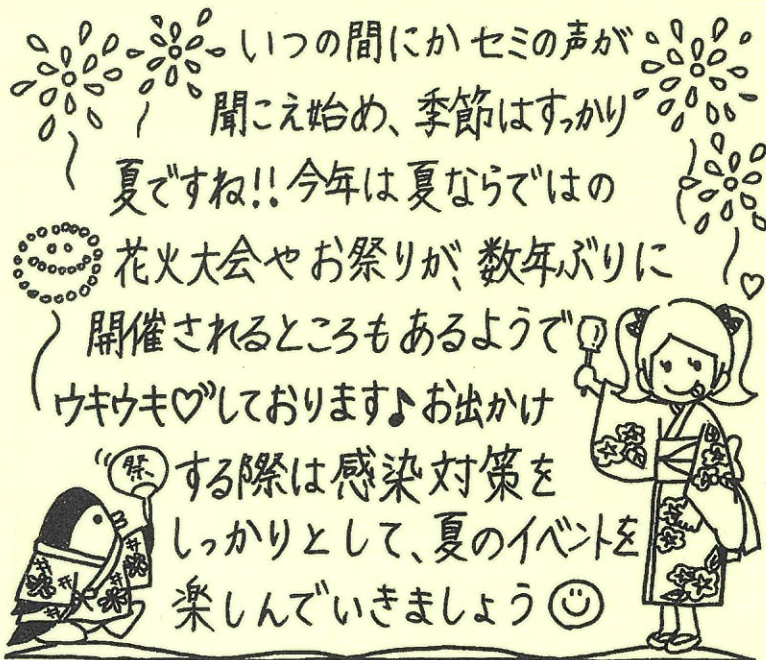




食生活
アドバイザー

Tさんによる 食生活講座

魚介類に寄生しているアニサキス。人の体内に入ると食中毒の原因になります! 日本では魚を生そのまま食べる文化があるため、ほかの国よりもアニサキス食中毒が多く発生しています。

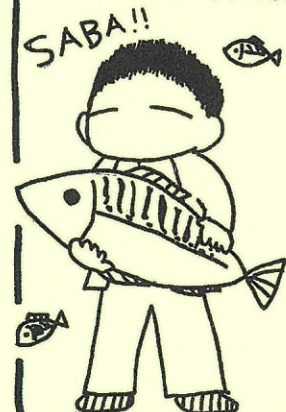
アニサキスは2~3cmくらいの目視できるサイズで、白い糸のように見えたり、うずまき状に丸まっています。人の胃壁に刺入すると、みぞおちの激しい痛みや嘔吐を引き起こします。アレルギー症状が出ることもあり、軽症や無症状で済むこともあります。サバ(特にしめ鯖)が原因となることが多く、ほかにもサンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカ、アジなど普段食べる様々な魚介類で発生しています。

アニサキスを最も効果的に死滅させる方法は、魚を60℃以上で1分以上加熱するか、マイナス20℃以下で24時間以上冷凍することです。

焼き魚や、一度しっかり冷凍されたお魚は安全ですね。一方、お酢や塩、醤油やわさびを付けただけでは

アニサキスは死にません。しめ鯖を手作りするときも一度冷凍するのがおすすめです! 自分で釣った魚をお刺身にするときも注意が必要です。正しく対策して美味しくお刺身を食べたいですね!

来月は旬を迎える食品の健康パワーについて、白くて小さい食品が次回の主役です! 来月もお楽しみに♪



「かかりつけ薬剤師」とは...?

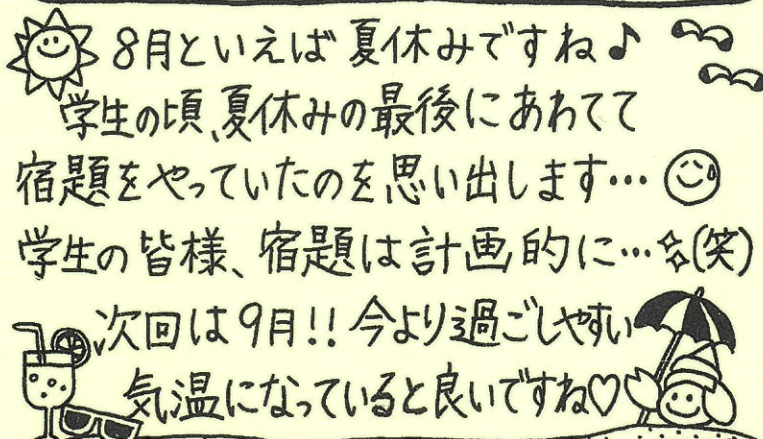
「かかりつけ薬剤師」という言葉を聞いたことがありますか? 患者様が普段利用している薬局の中から薬剤師を1名、ご自身の担当薬剤師として指名するシステムです。かかりつけ薬剤師は、薬に関するだけでなく、健康や介護についても豊富な知識や経験を持っていて、患者様の生活やニーズに沿って相談に応じることが出来ます。かかりつけ薬剤師を決めることで大きく3つのメリットがあります。

① 薬の情報をまとめて管理してもらえる
処方箋だけではなく市販薬、健康食品など今使用している全ての薬の情報を把握してくれます。それによってきちんと薬が効いているか、飲み合わせは問題ないか、副作用がないかなどを確認してもらうことができ、より安心、安全に薬を使用することが出来ます。

② 24時間いつでも相談できる
休日や夜間なども薬の使い方や副作用で心配なことがあった時、24時間いつでも電話で相談に応じてもらえます。高齢者など一人で外出することが難しくなった場合には自宅や入居先まで薬を届けて薬の説明や管理をしてもらうことも可能です。

③ 医療機関と連携してサポートしてくれる
処方された薬の内容と患者様の状況を合わせて確認し、必要に応じて医師へ問い合わせや提案を行い、その後の経過についても医師と連携してサポートしてもらえます。担当医だけでなく、地元の医療機関とも連携しているため、薬剤師が窓口となって医療チーム全体で支えてもらうことが出来ます。

健康や薬のことについて気軽に相談できそうな薬剤師がいっぱい。ぜひかかりつけ薬剤師として指名してみてくださいね。



かゆい季節がやってきた!!

プーン

イライラしちゃう
モスキート音...

いよいよ夏本番! 毎日暑い日が続いていますね...

皆様 体調などはくずされていませんか??

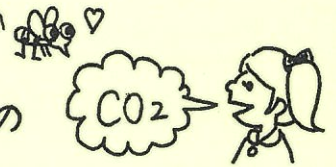
夏といえばキャンプに海水浴... 楽しいイベントがたくさんありますが、この時期多くなってくるのが「蚊」! そしてかゆいかゆい虫刺され。今回はそんな時におすすめな商品のご紹介と、虫よけ対策についてのお話です。



? そもそも蚊は何にひきつけられるのか?

<二酸化炭素>

蚊は呼吸に含まれる二酸化炭素を目印に集まてきます。蚊は炭酸ガスを感知し、大気中のガス濃度が0.01%変わっただけでも感知できる能力を持っていると言われています。



<体温>

蚊の感覚にはおよそ2000本の産毛が生えていて、この感覚をセンサーに体温を感じ取ります。体温が高いほど蚊に見つかりやすいため、体温の高い赤ちゃんや妊婦の方が刺されやすいのはそのためです。また飲酒することも体温が上がるため蚊に刺されやすくなります。



<汗や足のにおい>

体温と同様に感覚で汗のにおいの基となる乳酸や脂肪酸を感じ取ります。また足の裏から出る臭いが蚊を刺激するため足の裏をきれいに保つことがポイントです。



<身に着けている服装の色(特に黒)>

蚊は人の目のように色を識別することができず、光の波長で色を見分けているため、ハッキリと識別できる黒っぽい濃い色を好む傾向があります。



蚊に刺されないようにするための対策

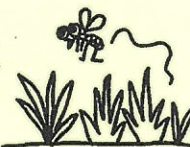
① 服装

できるかぎり肌の露出をおさえることがポイント! 黒っぽい服を避けて、明るい色の服装にしましょう。万全を期すなら長袖長ズボンをはかきましょう。無理はしない程度に... 熱中症に注意!!



② 蚊の多くいそうな場所を避ける

蚊は公園や草むら、竹やぶや雑木林などに生息しています。このような場所にはなるべく近づかないようにしましょう。



③ 汗をこまめに拭く・体温を低下させる

蚊は汗の臭いを感知し近づいてくるので汗をかいたらこまめに拭きとりましょう。冷却スプレーや無臭タイプの制汗スプレーを使用することもおすすめです。

ふきふき



④ 虫よけを使用する

安心して使用でき、効果が長時間持続するものをおすすめです。



おすすめOTC商品

液体ムヒS

- 「かゆみ」にすばやく、「はれ・赤み」にしっかり効きます。
- スーッとした清涼感とサラッとした使用感の液剤です。



液体ムヒアルファEX

- 蚊にはもちろん、ダニ・ノミ・毛虫・ムカデ・クダゲによる虫さされにも!
- すぐれた抗炎症効果+すばやくかゆみを抑える効果で、がまんできない虫さされにしっかり効く!



液体タイプは
手が汚れず
塗りやすい
スポンジヘッド!



※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。