

12月号 平成27年12月1日  
 発行所 フジカワ調剤薬局  
 東みよし町昼間923-1  
 電話 79-2014 FAX 79-2868

# ヘルスアップ ニュース

12月号 [Vol.17] フジカワ調剤薬局



『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

## —健康歳時記—

### インフルエンザ

#### ●○インフルエンザとは？○●

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

A型インフルエンザウイルスはさらに144種類もの型に分けられますが、そのうちヒトの間でいま流行しているのは、A/H3N2（香港型）とA/H1N1（ソ連型）の2種類です。B型インフルエンザウイルスは2種類（山形型、ビクトリア型）ですが、これらのA型、B型ウイルスはさらにそれぞれの中で、毎年のように小さい変異をしています。それぞれの細かい型に対する免疫反応（抵抗力）は少しずつ異なるので、人はインフルエンザウイルスの変異に追いつけず何回もインフルエンザにかかることがあります。

#### ●○症状で見分けるインフルエンザと風邪の違い○●

日本では、例年12～3月にインフルエンザが流行します。国内でインフルエンザにかかる人は多い年で1500～1800万人、少ない年でも1千万人近くに上ります。

■表 インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、頭痛、鼻水、鼻づまり、せき、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のど、頭など局所的

#### ●○インフルエンザ予防対策○●

##### ①手洗いとうがい

帰宅後は必ず手洗いとうがいをし、特に手洗いは念入りに洗きましょう。

##### ②乾燥を防ぐ

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、外出時にはマスクを着用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つとよいでしょう。

##### ③十分な休養、バランスの良い食事

日ごろからバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

#### 新型インフルエンザとは・・・

季節性インフルエンザと抗原性が大きく異なるインフルエンザであって、全てのヒトが免疫を獲得していないことから、全国的かつ急速なまん延によりヒトの生命および健康に重大な影響を与えるものをいいます。

## —明笑氣楽—「知って得する雑学」

### 除夜の鐘はなぜ108回撞かれる？

12月31日、深夜0時をはさんで撞かれる除夜の鐘はなぜ、108回撞かれるのだろうか。由来には諸説あるのだが、なかでも有名なのは、人間の煩惱の数が108でそれを祓うために108回撞くというものである。

108の煩惱は、人間の感覚をつかさどる「眼」「耳」「鼻」「舌」「身」「意」の六根にそれぞれ「好（気持ちが良い）」「悪（気持ちが悪い）」「平（何も感じない）」があり、6×3＝18の煩惱となる。この18種類それぞれに「浄」「染（不浄）」の2種類があり、これで36種類。この36種類に前世、今世、来世の3つの時間軸がかかわって108というわけだ。

鐘を撞く前には、鐘に向かって合掌し、108回のうち107回は旧年中に撞き、最後の1回は新年に撞くのが本来のやり方とされている。

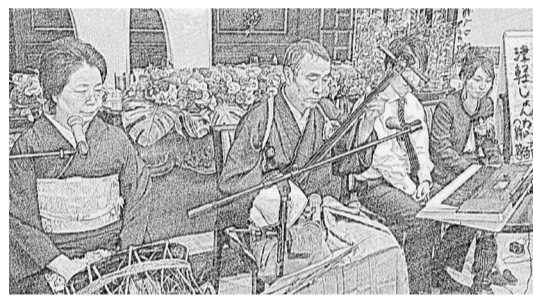
## \*今月の出来事\*

11月21日（土）道後山の手迎賓館での日本専門薬局同志会の緒方健作先生の結婚披露宴パーティーにお招きを受け、出席させていただきました。

会場は白を基調にした明るくて優しい雰囲気と、吹き抜けになった開放感のある空間で、繊細な輝きを放つクリスタルシャンデリアの下で、ウエディングドレス姿の素敵な奥様と、キリッとした健作先生のお二人の幸せそうな輝かしい姿に心から感動いたしました。

宴席の途中に緒方様ご一家の「津軽じょんがら」の息の合った生演奏が行われ、ヨーロッパな雰囲気の中で、三味線の音色がこんなにも心地よく聞けたのが不思議で、ご家族の強いつながり、絆、愛情の深さを感じることができ、本当に素晴らしい結婚式であったと思いました。

このお二人なら必ずあたたかくて笑顔あふれる素敵な家庭を築かれることだと信じます。どうぞ末永くお幸せであらむことを。



### 裏庭に実った柚子でゆず茶を作りました。

今年もあと1ヶ月。師走に入ると何かとあわただしい気分におそわれるようになります。戸外では落葉が風に舞い、冬の足音がきこえるような寒さになってきました。

先日、主人に裏庭の柚子をちぎってもらい、スタッフにもお裾分け。店で一番若い小林さんから「いただいた柚子でゆず茶を作りました」との言葉に、知らないとは本当に怖いもので「柚子の中にお茶を入れたん」と思わず口走ってしまった私に、ビックリしたような彼女の目。自分のものの知らなさを恥じらいながらもレシピを教えてもらい、早速ゆず茶作りに挑戦です。待つこと5日。甘くて口当たりが実に爽やかなゆず茶が出来上がりました。

毎晩、熱いお湯に溶いた美味しいゆず茶を飲みながらホッと一息、一日の疲れを癒す至福のひと時を過ごしている私なのです。

由紀子



## \*12月のイベント情報\*

### ◎年末謝恩セール ガラガラ抽選会開催！！

【抽選期間】 12月16日（水）～18日（金）

【景品】 特賞：暖炉ヒーター

- 1等賞：アロマ加湿器
- 2等賞：電気掛敷毛布
- 3等賞：ふわふわクッション
- 4等賞：たち吉大皿 ～etc

☆空クジなしの豪華景品が当たります。

5,000円のお買い上げに毎に抽選券を1枚

1,000円のお買い上げに毎に補助券を1枚

只今進呈中！



### ◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

\*12健康宝くじ 当選番号発表\*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞 6495 2等賞 6500 3等賞 096 454

4等賞 058 132 282 399 456

5等賞 09 16 24 38 46 67 75 88

寺庭に冬日くまなし  
 はらはらとくぼれて散るは  
 松の落葉か  
 堀江市清 遺歌集より