



ヘルスアップ ニュース

12月号 [Vol.113] フジカワ調剤薬局

12月号 令和5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

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

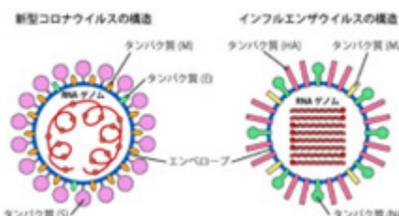
“風邪とインフルエンザと新型コロナウイルスの違いは？！”

★風邪とインフルエンザと新型コロナウイルスの特徴★

・**風邪（かぜ）**：発熱や体のだるさとともに、「のどの痛み、咳、鼻水が同程度、同時にでる」のがポイントです。また、しっかり家で休んでいれば2日程度で改善します。

・**インフルエンザ**：突然の38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛が特徴です。のどの痛みや咳、鼻水なども出現します。症状出現後12～24時間以降に抗原検査を行うと診断をつけることができます。

・**新型コロナウイルス**：微熱、咳、痰、のどの痛みなどが数日間持続し、鼻詰まりがないのに味がわかりにくい、においがしないなどの症状や腹痛、下痢がおこるときもあります。



★風邪とインフルエンザと新型コロナウイルスの症状の違い？★

症状	風邪(かぜ)	インフルエンザ	新型コロナウイルス
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
潜伏期間	2～4日	2～5日(平均2日)	1～14日(平均5日)
症状の持続期間	2～5日間	3～7日間	2～3週間
主な症状	発熱、咳、咽頭痛 鼻水、鼻づまり	発熱、咳、咽頭痛 鼻水、頭痛、関節痛 筋肉痛、倦怠感	発熱、咳、咽頭痛、頭痛 筋肉痛、倦怠感、腹痛 下痢、味覚嗅覚障害
発熱	37～38℃:微熱	38℃以上:高熱	微熱～発熱
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬	対症療法、抗ウイルス薬、中和抗体薬

★ウイルス感染の予防方法★

いずれもウイルスによる感染症のため、感染予防には体の免疫力を高めて感染に対する抵抗力をつけたり、ウイルスの侵入経路である気道粘膜のバリア機能を維持したりする対策が有効です！

■ワクチンを接種する

新型コロナウイルスやインフルエンザには、感染リスクを低下させ、重症化を防ぐためのワクチンがあります。ワクチン接種は特定の種類の病原体に対する体の免疫力を高めてくれます。

■十分な睡眠と運動を心がける

十分な睡眠や適度な運動習慣は体の免疫力を高めてくれます。

■バランスの良い食事を摂る

ビタミンC、ビタミンD、亜鉛などのビタミン・ミネラルや乳酸菌などのプロバイオティクスを摂取して体の調子を整えましょう。

■ストレス解消を心がける

精神的ストレスは、免疫力に影響を与え、感染症に罹り易くなるため、過労や過度なストレスは避け、気分のリフレッシュを心がけて日頃からストレスをためないようにしましょう。

■適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると気道粘膜のバリア機能が低下するため、加湿器などを利用して適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

《年末年始休業のお知らせ!》

12月31日(日)～1月3日(水)

1月4日(木)から通常とおり営業させていただきます。

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

当薬局の栄養士による健康レシピ

『ゆず大根』

大根には、抗酸化作用のあるビタミンCや胃腸の機能向上、改善に役立つ消化酵素が含まれています。

【材料(2人分)】

大根; 500g 塩; 小さじ1 ゆず; 1個

①(砂糖; 大さじ3 酢; 大さじ2 塩; 小さじ1)

【作り方】

- ①大根の皮をむいて1cm角のスティック状に切り、塩もみして10分置き、水気を絞る。
- ②ゆずは果汁を大さじ1程絞り、皮の黄色い部分をむいて千切りする。
- ③厚手のジップ袋に大根とゆずの果汁と皮と①を入れてよくもみ込み冷蔵庫で2時間漬けて完成。



「今年もご愛顧にただただ感謝あるのみ」

寒くなりましたね。朝晩の冷えがめっきりと身にしむ頃となり、いよいよ本格的な冬到来です。このところインフルエンザが流行っておりますが、皆様大丈夫でしょうか？

師走に入り、何かと慌ただしい毎日、ふと一年を振り返るとあれこれ反省することや沢山の感謝の気持ちが浮かんできます。皆様はこの一年如何でしたか？

私どもにとりましては、何といたっても沢山の店の中から当薬局へとわざわざ足を運んで下さった皆様へのお礼の気持ちでいっぱいです。そして皆様のおかげで私ども頑張れたし、今日があるのですから。本当にありがとうございました。

来たる年も、皆様方に取りまして健康で素晴らしい年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

由紀子

12月のイベント情報

《年末謝恩セール》

～1年間の感謝の気持ちを込めて～

期間:12月18日(月)～19日(火)

① 10,000円以上お買い上げの方に

『シクラメン花鉢』プレゼント!!

② 5,000円以上お買い上げの方に

『讃岐そうめん&そうめんつゆ』プレゼント!!



『今年の漢字』大予想!!

「今年の世相を表す漢字・一文字」を予想してみませんか？」

皆様が考える2023年にふさわしい漢字・一文字をふるってご応募下さい。

【応募用紙:別紙にて】

応募締切り日:12月11日(月)

発表日:12月12日(火)

ズバリ!的中賞; 当店商品券1,000円分

惜しい!ニアピン賞; 当店商品券500円分

参加賞; 粗品プレゼント



《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスを行います。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい。

小竹(ささ)の葉に雪ふりつもる気配して
ときに聞ゆる夜半のものとおと

堀江市清 遺歌集