



# ヘルスアップ ニュース

## 10月号 [Vol.123] フジカワ調剤薬局

10月号 令和6年10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・わくわく明るい人生のために”

#### —健康歳時記—

#### “災害時に健康に生活するために！！”

災害時は、生活環境の激変から体力や免疫力の低下、心的ストレスなどによる健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が重要です。そこで、避難生活を健康に過ごすためのポイントや公衆衛生対策についてまとめました。

#### 《避難生活で健康に過ごすために》

- ◆**こまめな水分・塩分補給**・・・トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防を。
- ◆**手を清潔に**・・・食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。
- ◆**食中毒に注意**・・・出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないように。
- ◆**体の運動**・・・エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。
- ◆**うがい・歯磨き**・・・うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。
- ◆**十分な睡眠・休息**・・・誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。
- ◆**マスクを着用**・・・咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。
- ◆**薬で困っている場合は相談を**・・・薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師・薬剤師などに相談を。

#### 《災害時に気を付けたい病気と症状》

##### ●エコノミークラス症候群

＊**症状**：(初期症状) 足の浮腫み、痛み。〔静脈血栓塞栓症〕

(重症化) 突然胸の痛みや圧迫感、息苦しい、冷や汗、吐き気、動悸、意識障害、ショック状態など危険な状態になる事がある。〔肺血栓塞栓症〕

＊**原因**：食事や水分を十分に摂らずに狭い空間に長時間座っている。足を動かさないでいることによる血行不良など。

##### ●生活不活発病

＊**症状**：心身の機能が低下して「動けなくなること」

＊**原因**：「動かない」(生活が不活発) 状態が続くことにより、筋力が低下したり、関節が硬くなり、結果的に「動けなくなる」 ◎高齢者で自ら動くことに困難を覚える方は要注意！

##### ●熱中症

＊**症状**：脱水症状、頭痛や意識障害など。

＊**原因**：気温・湿度が高い、閉め切った室内や車内、暑苦しい夜間など。

##### ●感染症の流行 (インフルエンザウイルス・新型コロナウイルス・ノロウイルスなど)

＊**症状**：発熱、頭痛、咳、腹痛、下痢、嘔吐など。

＊**原因**：集団生活による飛沫感染、接触感染、十分な手洗い、手指消毒不足。

##### ●食中毒

＊**症状**：腹痛、嘔吐、下痢、発熱など。(臭覚・味覚・抵抗力・消化吸収力の低下)

＊**原因**：水の使用制限による不衛生な環境や消費期限の過ぎた食べ物など。

#### ○予防のための足の運動



#### 『新鮮な野菜カレーに満喫！』

皆様お元気でしょうか。時期的には秋本番と言いたいのですが、今でも30℃近くの真夏日が続くなど、身体の方も少々バテ気味で、早く涼しくなって欲しいものです。

いつもお店に来てくれるお客様から、畑で採れたばかりのお野菜をいただきました。ナス、ゴーヤ、オクラ、シントウ、ミョウガなど新鮮なものばかり。



早速に、いただいた物すべて使って野菜の旨みたっぷりのカレーを作りました。上々の出来ばえで我ながら大満足！いつも味にうるさい主人からも「美味しい！」のお褒めの言葉をもらい大喜び！採れたての新鮮なものだけに、想定以上の出来になったのかな？ いやいや私の腕……？！

このお客様は、お店に来てくれる度に、佃煮や切干し芋やへぎ餅など、懐かしく美味しい物を作って持って来てくれます。本当に嬉しくありがたく思っております。この好意に何かお応えしなくてはと、いつも主人と話し合っているところです。それにはやはり、地域のくすり屋さんとして、一人ひとりのお客様を元気にしていかなければならない。病気になりにくい身体づくりと自然治癒力の大切さを日々訴えていかなければいけないと心に誓っているところです。

由紀子

#### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

##### 『鮭のきのこあんかけ』

鮭に含まれる赤い色素のアスタキサンチンには、強力な抗酸化作用があり、老化防止や疲労回復に効果があるとされています。

##### 【材料】(2人分)

鮭(切身)；2切 えのき；1/2株 しめじ；1/2株  
生姜；1片 細ネギ；適量 塩こしょう；少々  
薄力粉；適量 サラダ油；大さじ1

④酒；大さじ1 みりん；小さじ1 醤油；小さじ1  
和風顆粒だし；小さじ1/2 片栗粉；大さじ1/2  
水；150cc

##### 【作り方】

- ①鮭に塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、鮭に火が通るまで焼き、取り出す
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、千切りした生姜とえのき、しめじを入れて炒める
- ④混ぜ合わせた④を③の中に入れ、とろみが出るまで煮る
- ⑤器に鮭を盛り、④をかけて細ネギを散らして完成！



#### \*10月のイベント情報\*

##### 『わくわくフェア』

期間 10月1日～11月30日

\*レオピンシリーズ・エナックW購入者の方に\*  
対象商品を2,500円以上お買い上げの方に  
**豪華景品**が当たる！

##### ◎三好スタンプ2倍セール◎

毎月第一木曜日・金曜日、開催

『東みよし町プレミアム付商品券取扱店』

ご利用期間：7月1日～12月31日

#### 《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いたします。

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

藻の花はいつ咲くならむ

日の射してうろくづうごく水底が見ゆ

堀江市清遺歌集より