



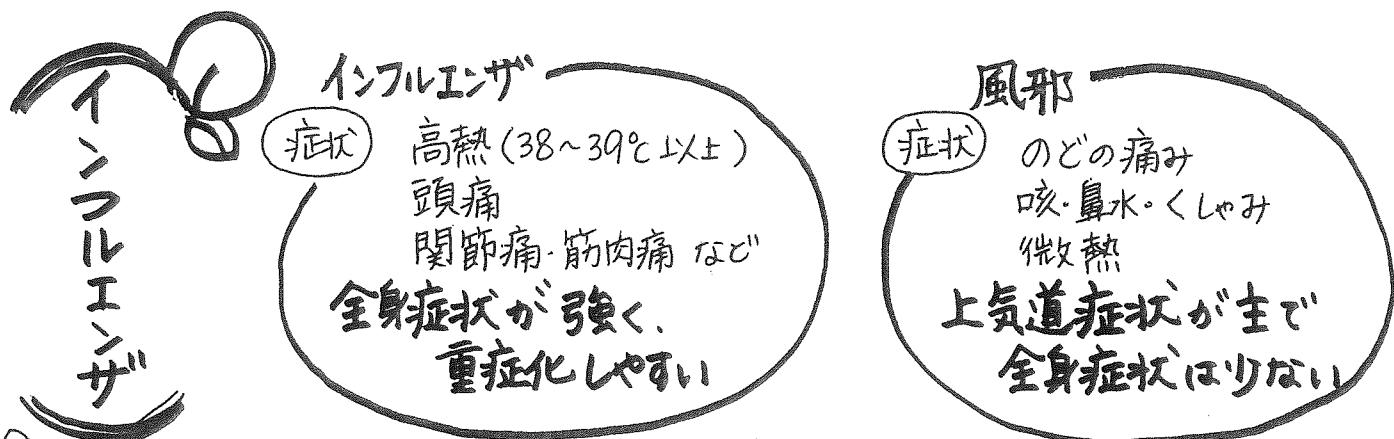
健やか生活応援団 二葉薬局

二葉だより NO. 2

2008. 1月発行

★毎月保険証の確認を
させて頂いております。
ご協力お願い致します。

★お薬手帳をお持ちの方は
毎回処方箋と一緒に
ご持参下さい。



④ インフルエンザの予防法

予防の基本はワクチン接種です。かかってしまった時でも重症化を防ぐことができます。他にも...

- ・十分な睡眠とバランスの取れた食事 ➡ 抵抗力(免疫力)を高めます!!
- ・温度・湿度のコントロール ➡ ウィルスは低温・乾燥が大好き。
室内温度20~25°C、湿度を50~80%に保ちましょう!!
- ・人ごみを避ける ➡ ウィルスとの接触を避けることが大事!!
- ・手洗い・うがいの励行 ➡ のどの乾燥やウィルス感染を防ぎます。
緑茶や紅茶などのうがいはカテキンの作用で効果大!!
- ・マスクの着用 ➡ 予防としても有効ですが、かかって時にエチケットとして。

☆それでもかかってしまったなら... 早めに病院を受診しよう!! 48時間以内の服用開始が必須です。
安静第一。水分補給も忘れずに。

お手軽簡単レシピ

(材料)

水
シリガラス-[®]の素
おろしうが
ねぎ(きざんで)
くず粉

適量加えて
スープに。

《小林・西諸地区薬剤師会》

しうがには
血行促進、発汗作用があるので
体がポカポカしますよ。
ねぎには 解熱効果があります。
くずは「かぶれ湯」の成分です。



No.2

どうして風邪薬は
眠くなるのか??

風邪薬には、何種類もの成分が入っています。



解熱鎮痛薬 (熱や痛みを抑えます)



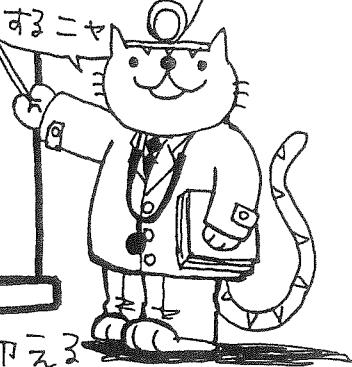
抗ヒスタミン薬 (くしゃみ、鼻水を抑えます。)



去痰薬 (痰を出しやすくなります。)



鎮咳薬 (咳を抑えます。)

代表的な
4種を紹介
するニャ

この中の抗ヒスタミン薬は、脳の働きを抑えます。効果があるため、眠気を起こしたり、唾液が出にくくなり口やのどが渇きやすくなるなどの、副作用が出る事があります。



眠くなる事は悪い事と考えず、薬をのんだ後は、うがいをマサにして、充分な水分、栄養、睡眠を取り、ゆっくりと1本を休める事を大切にしましょう。

つづく



地球温暖化など"さけばれ"している中で
二葉薬局でもマイバック運動を推進して
いきたいと思っております。

お薬のお受け取り時、ビニール袋不要の方は
お申し出下さい。

小さな心づかいが大きな優しさにつながります。
皆様のご協力の程、よろしくお願ひ致します。



★二葉薬局では、どこの医療機関で発行された処方箋でも受け付けます。

(有)二葉薬局 小林市真方 22-8244	二葉薬局 野尻 野尻町東龍 44-2828	二葉薬局 京町 えびの市向江 25-5500	二葉薬局 細野 小林市細野 21-0770	二葉薬局 堤 小林市堤 25-0373
-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	---------------------