



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。

インフルエンザ

インフルエンザ

症状 高熱(38~39℃以上)
頭痛
関節痛・筋肉痛 など
全身症状が強く、
重症化しやすい

風邪

症状 のどの痛み
咳・鼻水・くしゃみ
微熱
上気道症状が主で
全身症状は少ない

インフルエンザの予防治法

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(免疫カ)を高めます!!
- 温度・湿度のコントロール ➡ ウイルスは低温・乾燥が大好き。
室内温度20~25℃ 湿度を50~80%に保ちましょう!!
- 人ごみを避ける ➡ ウイルスとの接触を避けることが大事!!
- 手洗い・うがいの励行 ➡ のどの乾燥やウイルス感染を防ぎます。
緑茶や紅茶で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、かかった時にはエチケットとして。

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

お手軽 簡単レシピ

材料 水
とりガラスフの素
おろししょうが
ねぎ(きざんで)
くあ粉

適量かえて
スープに。

しょうがには、
血行促進、発汗作用があるので
体がホカホカしますよ。
ねぎには 解熱効果があります。
くあは「かこい湯」の成分です。

《小林・西諸地区薬剤師会》



No2

眠くなるのって、
どうして風邪薬は

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** (たんを出しやすくします。)
- 鎮咳薬** (咳を抑えます。)



この中の抗ヒスタミン薬は、脳の働きを抑える効果があるため、眠気を起こしたり、唾液が出にくくなり口の中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xにして、十分な水分、栄養、睡眠をとり、ゆっくりと体を休める事を大切にしましょう。 つづく

環境を大切に...

地球温暖化などがさけられている中で、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。

小さな心がり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、どこか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 野尻町東麓 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
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------