

★ 毎月保険証の確<sup>しゅ</sup>をさせて頂いております。ご協力をお願いいたします。  
 ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



梅雨にはじまる恐怖...その①食中毒!!

☆ 食中毒の主な原因↳ 糸田菌 やウイルス (梅雨時期から秋にかけて危険度アップ)  
 梅雨時期: 6月~10月に集中し、1年間に起こる食中毒の件数の7割りが発生  
 梅雨に入るこれからの季節は油断大敵

☆ 特に細菌性の食中毒がたく発生するのは、細菌の多くが湿気を好む為、  
 気温が高くなり始め、湿気が高くなる梅雨に増えます。

☆ 主な原因菌と潜伏期間、原因食品

原因菌	潜伏期間	原因食品	原因菌	潜伏期間	原因食品
腸管出血性大腸菌 (O157, O111など)	3日~8日	生肉、魚、卵、野菜	ブドウ球菌	1時間~3時間	乳製品、魚肉卵製品
サルモネラ菌	6時間~3日	鶏肉、卵とその加工品	腸炎ビブリオ	8時間~1日	魚介類、漬物、塩辛
カンジダバクター	2日~5日	鶏肉レバー、鶏卵黄、生乳	ウェルシュ菌	6時間~8時間	多種刃様、圧釜、お好み焼

予防の3原則

- ① 付けない... 手洗い (調理を始める前、食事を始める前)
- ② 増やさない... 低温保存 (早めの冷蔵庫保存、早めの消費)
- ③ やっつける... カロ熱調理 (材料の加熱、まな板や包丁などに熱湯をかけて殺菌)

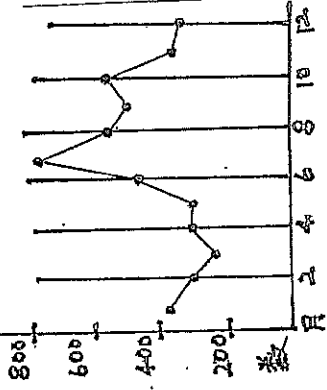
**症状**  
 ・下痢の他、嘔吐、  
 腹痛、発熱など  
 ※病院受診が基本です!!

梅雨にはじまる恐怖...その②ダニ!!

糸田の住宅には、1平方メートルで約500匹のダニが住むと言われています。  
 気密性が高く、一年中温度差の少ない現在の住宅は、ダニの温床です。  
 床のフンや死骸が原因で気管支喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状が起ります。

繁殖の条件 = 温度 20~30℃ + 湿度 70~90% + エサ (フケ・アカ・カビなど)

※5月~7月に掛けてダニが急激に増加します。

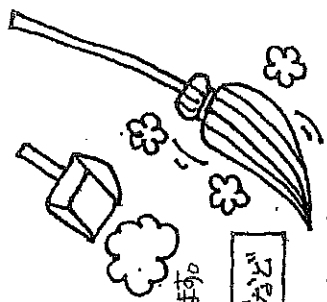


ダニ退治のポイント

- ① 見えないダニを駆除... 見にくいダニは空間処理を行い、益菌駆除が効果的。
- ② ダニの繁殖を抑える... ダニのエサを残さない、こまめに掃除。
- ③ 室内環境を整える... 風通しを良くする。ダニ駆除後の掃除とダニのフンや死骸をまとめて除去。
- ④ ダニ駆除のスケジュール... 年間を通じた早い段階での駆除対策。



ダニが嫌がる家を目指しましょう!!



# 夏に向けて紫外線対策!!

紫外線A = 肌の奥まで届き、シミやしわの原因を>>>  
(UVA)

紫外線B = エネルギーが強くと肌表面の細胞を傷つけ  
(UVB) 日焼け(ヤケド)・皮膚がんの原因となる

① 目 サングラス (色の薄い黒色の UV加工されているもの)

② 肌 日傘 (白・黒の傘よりも 黒いUV加工されているもの)

③ 食事 ビタミンC (コラーゲン合成の促進作用) → フラボノイド (クワンズなど)

ビタミンB<sub>6</sub> (皮膚の新陳代謝を高めてくれる) → レバー、ウナギなど

亜鉛 (不足すると紫外線に耐える皮膚の抵抗力が弱くなる) → レバー、鰯のさしみ

アミノ酸 (シミの抑制効果) → ハチミツ、大豆、豚肉など

## 対策

④ 日焼け止め

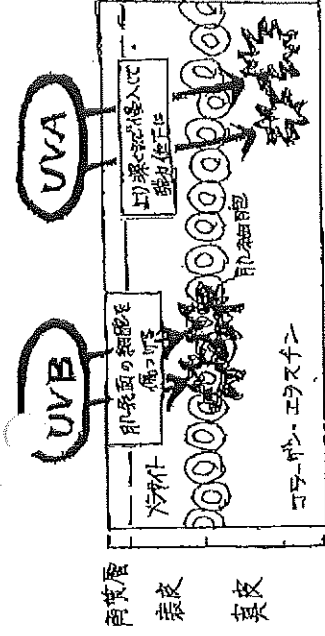
指定の用量をぬり、何度も繰り返しおこなう。

⑤ 効果UP

日本人の肌で分けると

体質	赤くほてるが 黒くはらぬ	赤くほてる 黒くほてる	黒くほてるが 黒くはらぬ	黒くほてるが 黒くはらぬ
日常生活	SPF10 PA+	SPF10 PA+	SPF10 PA+	SPF5 PA+
外出時	SPF30 PA+++	SPF20 PA++	SPF20 PA++	SPF10 PA+
レジャー	SPF50 PA++++	SPF30 PA+++	SPF30 PA+++	SPF20 PA++

〔SPF〕 UVB3度の防止効果を表す指標  
〔PA〕 UVA3度の防止効果を表す指標



## 飲む点滴

レバールで

暑い夏を乗り切ろう!!!

夏バテ・夏に負けない日本づくり  
早めの対策が大事です。

カツオの肝臓エキスから抽出した天然の7-DECEタロリ

ビタミン・ミネラル配合  
紫外線を浴びたお肌にも

さらに効用には嬉しい



レバール

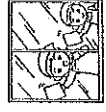
1本 250ml ビタミンCとVを兼ねれば コラーゲンに!!



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団  
二葉薬局グループ

HP <http://futaba-gr.co.jp/>

- (有)二葉薬局 0984(22)8244 二葉薬局 野尻 0984(44)2828 二葉薬局 京町 0984(25)5590
- 二葉薬局 細野 0984(21)0770 二葉薬局 堤 0984(25)0378 二葉薬局 高原 0984(25)6011
- 二葉薬局 加久藤 0984(25)4407 二葉薬局 本郷 0985(89)2226 二葉薬局 小林南店 0984(24)5511



【ほけんの小窓】  
2割 # 1割??

今年4.1より、70~74歳の医療費の一部負担金等が2割になります。ただし、H26.4.2以降に70歳の誕生日を迎える方です。H26.4.1までに誕生日を迎えた方は引き続き軽減特例措置(75歳に達するまで予定)により1割のままです。保険証等でご確認ください。

2割	1割
誕生日が、昭和19年4月2日以降	誕生日が、昭和19年4月1日以前