


- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒に持参ください。



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**

## 二葉だより

No. 54 2019.2月号

# 手洗い出来ていますか？



手洗いという有効な衛生管理手段があまりにも**日常的**で、**単純な行動**であるがゆえに形だけになっていませんか？

人が罹患する要因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原微生物は、手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

二葉薬局では、平成30年11月11日に公開講座の体験イベントで『手洗いコーナー』を行いました

手洗いチェックの手順



1  
専用ローション  
を手に塗る



2  
普段通りの手洗い  
をする



3  
ブルーライトを  
取り付けた本体に  
手を入れると・・・



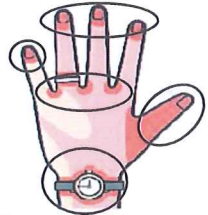
4  
洗い残した部分が光り  
目で見て分かる



## 【洗い残しの多かったところ】

洗い残しやすい部位

▼手の甲



■ 特に洗い残しやすい

▼手のひら



■ 洗い残しやすい

手は見た目汚れていなくても病原性微生物が付着している可能性があります。石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが感染対策の基本であり、最も重要な手段といえます。2回手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後は2回手洗いの実施をお勧めします。



おいしいお弁当お届けします！！

高齢者専門宅配弁当

**宅配123**  
C O O K ワン・ツウ・スリー



平成31年1月7日にしもろ店オープン

- ◇ 栄養バランスのとれた日替わりメニュー
- ◇ 土日祝日もお届けします
- ◇ 必要な時に1食から注文可能です
- ◇ 施設への一括納品もします

見守りサービスを中心に、

皆様に寄り添える「食」の提供を行っていきます。

ご興味ありましたら、各二葉薬局にご連絡いただくか、下記へご連絡いただければご案内いたします。

住所：小林市細野1641-1

TEL：0984-48-8828

FAX：0984-48-8829

宅配クック123にしもろ店：店長柳田



市役所からのお知らせ

平成30年度 出張睡眠市民公開講座

「こころもすっきり！！睡眠術」



期日 3月9日(土)

時間 開場 9時30分  
開会 10時15分  
閉会 12時



講師 潤和リハビリテーション振興財団  
潤和会記念病院  
名誉院長 鶴田 和仁 氏  
場所 小林市文化会館 小ホール

※ 申込方法  
電話で、健康推進課23-0323に  
3月1日(金)までにお申し込みください

「H31年2月・3月の日曜祝日在宅当番医」

2月	3日	内村病院	3月	3日	小林泌尿器科クリニック
		和田クリニック			押川病院
		杉原耳鼻咽喉科			えびのセントロクリニック
	10日	園田病院		10日	整形外科前原病院
		高崎皮膚科医院			よしむら循環器内科クリニック
	11月	えびの共立病院		17日	えびの整形外科医院
		榎内視鏡内科医院			小林保養院
	17日	整形外科フレンドクリニック		21木	二口子供医院
		えびの第一クリニック			前田医院
	24日	柊山医院		24日	池田病院
		国民健康保険高原病院			野尻中央病院
		えびの眼科こだま小児科医院			えびの市立病院
堀胃腸科外科医院		たなか循環器内科クリニック			
		京町共立病院	31日	ふきやま霧島東麓クリニック	
				若葉クリニック	
				上田内科	
				立山整形外科医院	
				井尻眼科医院	

☆当番医は変更になる場合がございます。

受診される前にご確認ください。

☆リモコンの@ボタンを使ってテレビの

データ放送でもご覧になれます。



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)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	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
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620	二葉薬局 沼津東原店	055(928)5320



今年もやってきた!

# つらい花粉症



## 花粉症とは?

季節性アレルギー性鼻炎・結膜炎のことで、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻づまりなどの鼻アレルギー症状や目のかゆみ、涙、充血などの目のアレルギー症状を引き起こす病気です。

## 花粉症を引き起こす植物

日本では約60種類の植物が花粉症を起こすと言われ、その植物は、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、イタリアンなどです。

## 花粉症のメカニズム



## 九州の花 pollen 原因植物の飛散カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		←→										
ヒノキ			←→									
イネ科				←→				←→	←→			
ブタクサ									←→			

## 花粉症の増えた原因

- ・スギ花粉の増加・排気ガス、大気汚染
- ・食生活の変化、不規則な生活リズムやストレスなど

## 花粉症対策は?

花粉症シーズン前からの対策として、次のような予防的治療があります。

### ☆減感作療法☆

花粉の成分を少しずつ繰り返し注射し、体を花粉に慣れさせ、アレルギー反応を起こりにくくする方法。

### ☆手術療法☆

超音波やレーザー、高周波などを使用して、鼻の治療をする方法。



### ☆その他にできる対策☆

- ・かかりつけ病院や薬局を持ち、早めの予防をする。
- ・花粉情報を入手する。
- ・花粉の飛散が多い日は外出を控える(13時~15時)
- ・防備する(帽子、めがね、マスク、マフラーなど)
- ・帰宅時には衣服類を外で払ってから入室する。
- ・洗顔やうがいをする。



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

H.P <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)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	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
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620	二葉薬局 沼津東原店	055(928)5320