



あなたに寄り添う薬局

三ツ境薬局

MITSUKYO PHARMACY



2024年が始まりました。今年は十二支の辰年、十干の甲年「甲辰(きのえ・たつ)」の年で「物事のはじまり」と「大きな成長」を表すそうです。三ツ境薬局も「あなたに寄り添う薬局」として、今後も成長していきたいと思えます。本年もよろしくお願いいたします。

今回は冬の健康管理と、神奈川の郷土料理「けんちん汁」のレシピを紹介いたします。



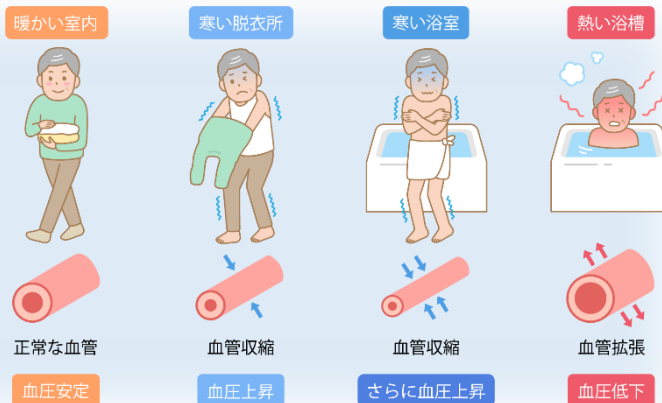
冬は健康管理が大切な季節です！

ヒートショック

ヒートショックとは「急激な温度変化によって、体がダメージを受けること」を指します。

暖かい部屋から寒い部屋への移動、風呂場やトイレが寒いといった急激な温度変化で血圧が大きく変動し、失神、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。一般的に高齢者に起こるイメージですが、実は若い人も十分気をつける必要があると言われています。

ヒートショックを防ぐため、家の中の急激な気温差をなくすことが大切です。



ノロウイルス（胃腸炎）

ノロウイルスは「感染性胃腸炎」や「食中毒」の原因となり特に冬に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染しヒトのおなかの中で増えていきます。感染すると主な症状として吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などがあります。

乳幼児、高齢者、持病のある人は脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりする場合がありますため、より注意が必要です。

感染を予防するために、帰宅時や調理時、食事の前、トイレの後などこまめな手洗いを心がけましょう。



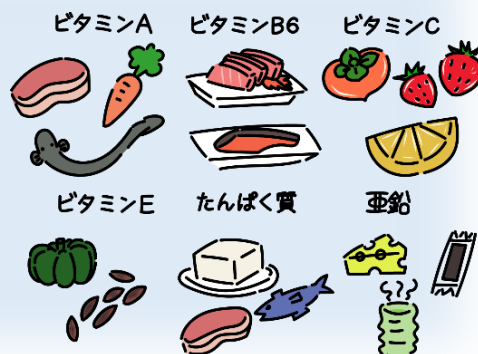
乾燥・しもやけ

冬は「気温の低さ」と「乾燥」が主な原因となって皮膚トラブルが起こりやすい季節です。

気温の低下による冷えや寒さで、血液の循環が悪くなり、しもやけのような血行障害が生じます。お風呂に入って体を温めたり、入浴中に手足の指をもみほぐすことで血行をよくすることが大切です。また末梢の血管を広げて血液の循環を良くする働きのあるビタミンEを多く含む食材を摂ることもおすすめです。

また寒さにより皮脂腺や汗腺の働きが低下し、皮膚の表面が乾燥してかさつき、かゆみ、あかぎれなどが生じやすくなります。保湿剤をこまめに塗り、室内では加湿器を使って皮膚の乾燥を防ぎましょう。

乾燥肌に効く食べ物



栄養士が考えた健康に役立つ旬のレシピ～ “寒い冬にぴったり「けんちん汁」”

今回は神奈川の郷土料理けんちん汁をご紹介します。けんちん汁の発祥は諸説ありますが、鎌倉の建長寺で作られる「建長(けんちょう)汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったといわれています。

根菜などの野菜を油で炒めてから煮込むので、体を温めビタミンやミネラルなどをしっかりとれる一品です。また腸内環境を整えたり、野菜不足の解消にも役立ちます。うどんにかけて「けんちんうどん」にアレンジも!

材料 (4人分)

こんにゃく 45g 大根 60g
ごぼう 40g れんこん 50g
里芋 50g 人参 40g
豆腐 60g だし汁 600mL
しょう油 大さじ2 ごま油 大さじ1
酒 小さじ1 みりん 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/4 大根菜または小松菜 適量



(1人分あたり)

エネルギー94kcal/タンパク質 2.7g
脂質 3.8g/炭水化物 12.5g/塩分 1.9g

作り方

- ① こんにゃくは一口大にちぎる。豆腐はよく水を切っておく。
- ② ごぼうは泥を落とし半月切りにする。れんこん、人参、大根は皮をむかず、いちょう切りにする。
- ③ 大根菜は湯がいて冷水で冷まし、水気をきって細かく切る。最後盛り付けの時に入れる。
- ④ 里芋は皮をむいて一口大に切り、塩もみした後水洗いする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、こんにゃくと野菜を火が通りにくいものから順に炒め、酒を入れ、少し火が通ったらだし汁を入れる。
- ⑥ アクをとり、野菜に火が通ったら調味料で味付けし、野菜に味がしみたら豆腐を手で崩しながら入れ、弱火でひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り付け、③をちらして完成。

意外と知らない!?!薬の豆知識

薬の正しい飲み方～水以外の水分～

前回のお便りで「錠剤や散剤などの飲み薬は、水またはぬるま湯で飲むようにしましょう」とお伝えしました。では水以外の飲み物で薬を飲んではいけなんでしょうか?

●お茶



通常量(1～2杯)ではあまり影響はないと言われています。ほうじ茶、ウーロン茶などタンニンが非常に少ないお茶は問題ありませんが、タンニンを多く含む濃い緑茶は鉄剤の吸収に影響を与える事があるので注意が必要です。

●コーヒー



コーヒーに含まれるカフェインが胃酸の分泌を促進して薬の吸収に影響を与えることがあります。

また風邪薬などに含まれるカフェインと重複して副作用の原因になることがあるので避けましょう。

●グレープフルーツジュース



グレープフルーツなどに含まれる「フラノクマリン類」という成分が、小腸からの薬の吸収に影響を与えてしまうことで、効果が強く出すぎたり、副作用の原因となります。

この働きは数日間続くといわれていますので、該当する薬を服用中は避けるようにしましょう。

ご不明な点は薬剤師にお尋ねください。

お薬が不足しており、 ご迷惑をおかけしています

現在、全国的に一部のお薬で十分な供給ができない状況が続いております。

薬局では次のような対応をして、患者さんの薬を確保するよう最大限努力しております。

- 他メーカーの医薬品への切り替え
- 他の規格(mg)、剤形への切り替え
- 同じ効果の医薬品への切り替え
- 処方日数の変更 など

※必要に応じて薬剤師から処方医へ
問い合わせをいたします。

また、ご家庭にお薬が残っている場合は日数の調節などもいたします。

患者さまやご家族には、大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力を
お願いいたします。

ご不明な点や、不安なことがあり
ましたらなんでもご相談ください。

