

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

救急箱・常備薬について

まだまだ暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしですか。そろそろ運動会のシーズン、これからは、スポーツに行楽に何かと体を動かす機会も多く思わぬ“けが”をすることもあるかもしれません。もしもの時に備えてご家庭での救急箱の点検をしておきましょう。

ここでもう一度見直してみるのもいいと思います。

救急医材料・薬品リスト

救急箱、体温計、ピンセット、包帯、毛抜き、はさみ、紙絆創膏、ガゼ、バンドエイド、カット綿、消毒薬、油紙、綿棒は入れておきたい。

その他には、爪きり、耳かき、三角巾、眼帯、マスク、オブラート等いろいろあるが、使用頻度の高いものは、別の場所で保管されているものもあると思います。

一般的には、市販の救急箱の中身は上記の内容のものがほとんどで、薬はあまり入ってませんが、その家庭の状況により入れ替えるとよいと思います。解熱鎮痛薬、下痢止め、虫刺されの軟膏、シップ薬等々。



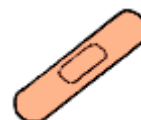
ウエットティッシュ



ラテックス手袋



ピンセット



救急絆創膏



サージカルテープ



綿棒



ピンセット・ハサミ・毛抜きセット



滅菌ガーゼ



伸縮包帯



期限・保存など

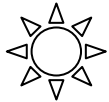
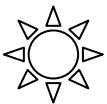
最近の医薬品は、ほとんどのものが使用期限が記載されています。期限が書かれていないものはかなり古い可能性があります。未開封でも捨てることをお勧めします。

内服薬は、期限内のものは原則的には服用できますが、光とか湿気で変色、変質することがありますので、見た目変わっていたら捨てましょう。

外用薬は、目薬は1ヵ月、点鼻液は3~4ヵ月、軟膏は3~6ヵ月、外用も光とか気温で変化しますので少しでも異常を感じたら捨てましょう。

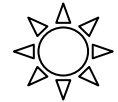
希釈されたシロップは、冷蔵庫保存で1週間です。

何かわからないことがありましたらお気軽にスタッフにご相談ください。



暑さ、きびしい!!

夏ばてに注意しましょう



うだるような外の暑さと冷房で冷えきった室内で、体調を崩していませんか？
今回はそんな夏ばての予防や解消に役立つ情報をお届けしたいと思います。

夏ばて解消の強い味方!! 『酢』

酢は口当たりをさっぱりさせ、胃腸も元気にしてくれます。「酢は体を温め、胃腸を助ける。尿や汗の出すぎ、炎症、消毒、下痢、魚肉の毒などに有効である」といわれています。また酢の酸味のもとであるクエン酸や酢酸は、疲れのものと乳酸が作られるのを抑えたり、溜まっている乳酸や内臓の脂肪を分解するため、疲労回復、夏ばて予防に効果があります。ただし、いくら体に良いからといっても、酢をそのまま飲むことは控えた方が良いでしょう。刺激が強すぎてかえって胃腸を傷つけてしまう事があります。

酢の保存 暗くて涼しい冷蔵庫などで保存しましょう。

酢の種類 酢は原料によって分かります。

お米から作る米酢、酒かす、麦、コーンなどの穀物酢、ワインビネガー、りんご酢などの果実酢.....といろいろあります。また広い意味では、梅干やすだち、かぼす、ゆず、レモンなどのしぼり汁も含まれます。米酢は加熱すると酸味がとび、果実酢は加熱に強いので、料理に合った酢を選びましょう。

また梅干のクエン酸は、特に強い殺菌作用を持っています。ご飯の腐敗、食あたり、下痢に効果があります。さらに、梅には肝臓の機能を助ける働きがあり、悪酔い、二日酔いに効果があります。

試してみよう りんご酢を使ったさっぱりドリンク

ピネガー緑茶 冷やした緑茶 200mL にりんご酢を大さじ1杯加えてよく混ぜる。
好みでハチミツやオリゴ糖、氷を加える。

お茶に含まれるカテキンは末梢の血液の流れをよくし、疲れを和らげる作用があるし、お茶の渋みでさっぱり飲めます。

他にオレンジジュースや、フルーツミックスジュース、キャロットジュース 200mL にりんご酢を大さじ1杯加えても、さっぱりおいしくいただけます。

バーモントドリンク りんご酢にはちみつを加え、水か炭酸水で4～5倍に薄める。

サワードリンク レモンをお湯でよく洗い、十分に水気を切り2～3mmの輪切りにし皮をむく。ふたの出来る広口瓶にはちみつ 250g とりんご酢を 1.5 カップ入れはちみつをよく溶かした後、皮をむいたレモン 500g、氷砂糖 250g、りんご酢 1 カップを入れる。翌日から1日1回、軽く混ぜ合わせ1週間後からおいしく飲めます。水か炭酸水で4～5倍に薄めて下さい。

編集後記

7月は涼しかったのに、8月になって急に暑くなりましたね。夏ばてには『酢』!! ということで、さっそく炒め物にちょっとかけたり、そうめんの汁にちょっと加えたり、バーモントドリンクを飲んだり...と酢を摂るように心がけています。