



～おしらせ～

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「みみ(耳)の日」です。

耳については「聞こえ」が悪くなったり症状が出るまで、気にしない人が多いのではないのでしょうか？

この機会に、**耳の健康**について定期的にチェックするよう心がけていきましょう(^U^)

■こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

※耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- ◎耳が塞がった感じがする
- ◎音が響いて聞こえる
- ◎めまいがする
- ◎耳鳴りがする
- ◎耳が痛い
- ◎普段と違う耳垢(みみあか)がとれる



■耳の掃除を正しくできていますか？

耳の掃除の目安として、**2～3週間に1回程度**にしましょう。なお、耳垢には皮膚を保護したり虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除し過ぎないことも大切です。

耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけて

■「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つには、**ビタミン**や**ミネラル**が多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう♪ また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分な**カルシウム**の補給も必要です。



OTC紹介【サロンパスA(湿布)】



《製品名》サロンパスA

《価格》

40枚入・・・

80枚入・・・

140枚入・・・

■湿布がもっと欲しい！という方にオススメ！

体の各所が痛い人、今の薬の数量では足りない人…
しかし、財政が厳しいので保険内では処方が難しい…そんな方に！

■特徴

* 血行を促進するビタミンEや炎症を抑え痛みを鎮める作用をもつサリチル酸メチルなどを配合しています。

* 汗を吸収し、皮膚刺激を抑えた、カブレにくい湿布です。

《効能・効果》

肩こり、腰痛、筋肉痛、筋肉疲労、打撲、ねんざ、関節痛、等

《注意》

次の部位には使用しないでください。

(1) 目の周囲、粘膜等。

(2) 湿疹、かぶれ、傷口。



※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。

★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(^U^)

*** 食事療法レシピ ***

《桜えびのかき揚げ》

<1人分の栄養価データ>

●エネルギー/257kcal

●塩分/1.5g

【材料(2人分)】

◎桜えび・・・100g

(生・かまあげ)

◎青ねぎ(細め)・・・5～6本

◎小麦粉・・・大さじ2

◎塩・・・少々



～レシピポイント～

殻ごと食べられる**桜えび**は、カリウムやカルシウム、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルがたっぷりとれる食材です。



延岡市中川原町3-36

佐藤幹薬局

TEL: 0983-33-3320

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。