



～おしらせ～

ムシムシと暑くなってきましたね。先月の涼しさから一転したこの蒸し暑さに、体調を崩したりしていませんか？

この暑さの中 子どもから大人まで髪は汗でぐっしょりです。「あせも」が心配な季節になってきました。

夏はうるしなど植物にかぶれる機会が増えたり、汗や紫外線の刺激により様々な**皮膚疾患**が出来やすくなります。

また6～7月は「**ダニ**」の増殖期にあたり、8～9月は死ダニが増えてきます。この死ダニが喘息発作の原因となります。

他にも「**蚊**」等の虫も増え、**虫さされ**に悩まされる時期ですね。

【どうして「あせも」ができるの？】

「あせも」できるのは、大量に汗をかいたときに、汗が皮膚の中にたまってしまうことが原因です。また、一般的に大人よりも乳幼児にあせもができやすいです。



【あせも対策は「清潔」がカギ！】

汗をかくことは、人間にとってとても大切なこと。でも、汗をかきっぱなしにしてしまうと、あせもの原因に。汗をかいたら、こまめに拭いたりシャワーで洗い流し、**清潔な状態を保つ**ことを心がけましょう☆

【ハチに刺された時の対処法】

もし刺された場合は、傷口を流水でよく洗い流し濡れたタオル等で冷やし、安静にしましょう。「**アンモニアを塗る**」という昔からの方法がありますが、実は全く**効果がない**のでやめてください！



【ダニの住みにくい環境を作りましょう】

どんな家でも必ずダニは発生しています。そして、残念ながらゼロにすることは不可能です…。

ダニは、人間のフケやアカ、埃、その他有機物を食べて増殖します。フケやアカ、汗1gで、なんと約300匹のダニが生息できます。



【日ごろの対策】

換気をすることで湿度を減らし、熱と乾燥に弱いダニを住みにくくし、掃除を入念にすることで、ダニのエサを減らすことが大切です。



【「蚊」に刺された時の対処法】

蚊に刺された時は**冷やす**のが一番。市販の**かゆみ止め**を塗ったり、水で刺された場所を洗い流すのも効果あり。ひっかいたり、爪で傷を付けてはいけません。肌に傷をつける事はシミを自分で作っているようなものです！

OTC紹介

長年愛用されているかゆみ止めの定番



〔商品名〕：ムヒS
〔内容量〕：18g
〔価格〕：¥490(税込)
☆いろいろなかゆみに
☆スーッと清涼感
☆のびが良くベタつかない

液体のかゆみ止め



〔商品名〕：新ウナコーワクール
〔内容量〕：30ml
〔価格〕：¥390(税込)
☆冷たいかゆみ止め
☆2つの薬剤のW効果で気持ちよ
☆かゆみがひいていきます
☆ムラなくぬれる新開発のスポンジ

※木城薬局では他にも湿疹や虫さされのお薬として「フルコートf軟膏」や「キンカン」、赤ちゃんも使える「ムヒベビー」もあります。



※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(°▽°)

食事療法レシピ 《なすと豚肉の味噌炒め》

【こんな傾向の方にオススメ】

…**糖尿病・高血圧症・肥満・候尿酸血症・痛風**

- ＜材料(2人分)＞
- * なす…3本
 - * 豚もも薄切り肉…100g
 - * ししとうがらし…6本
- ＜A＞
- * みそ…大1と1/2
 - * 砂糖…大2/3
 - * しょうゆ…大1/2

＜1人分の栄養価データ＞

- エネルギー/229kcal
- 塩分/2.4g



【作り方】

- ①なすは縦半分に分けて斜め1cm幅に切り、水につけてあくをとる。豚肉は3cm長さに切り、ししとうはへたをとって切れ目を入れる。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったらなすを加えて炒める。なすがしんなりしてきたらししとうを加える。
- ③全体に油が回ったら、混ぜ合わせた(A)を加えて汁けをとばすようにし

～レシピポイント～

なすの皮に含まれるアントシアニンは抗酸化作用があり、動脈硬化や高血圧を防ぐ働きがあります。豚肉はももなど赤身の部位を選ぶことで脂肪とカロ

児湯郡木城町大字高城3848-3

木城薬局

TEL：0983-32-2770

※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。