

～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。

耳の掃除には耳搔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、海草類などを摂り、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【パスタムZX(湿布)】

■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、痛みが強い人、今の薬の数量ではとても足りない…しかし、保険財政が厳しいので、保険内では処方が難しい…そんな方に！

■特徴

- * 病院で処方される湿布薬と同じ成分なので、**効き目が良い！**
- * **24時間、1日中続く効果！**
- * 微香性で人前でも気にならない！

《製品名》パスタムZX

《価格》¥1,490

《効能・効果》

関節痛、筋肉痛、腰痛、腱鞘炎、打撲、捻挫、肩こりに伴う肩の痛み等

《効能関連注意》

用法・用量 1日1回1～2枚を患部に貼ってください。

※本成分を含む他の外用剤を併用しないでください。



小さいサイズもあるよ♪
¥990(20枚入)



※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。

【作り方】

【こんな傾向の方にオススメ】・・・風邪予防

- ①…青ねぎは1cm幅の小口切りにして桜えびとともにボウルに入れ、えびに軽くまぶす程度に小麦粉を入れ、塩をごく少量を混ぜ、軽くまとまる程度に水を加えて混ぜる。
 - ②…揚げ油を熱し、(1)をお玉にすくって鍋肌から静かにに入れて揚げる。
- ※できるだけ薄くなるように、フライ返しなどで薄く形を整えながら油に入れるのがコツ。



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。