



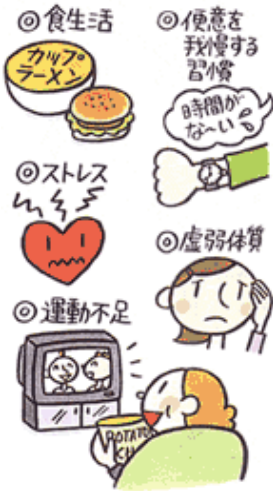
平成27年10月1日作成・発行

～お知らせ～

☆11月 当番医のお知らせ☆

11月1日(日)は当番医です。
9:00～17:00 の開局になります。

〈便秘のおもな原因〉



〈便秘からくる症状〉



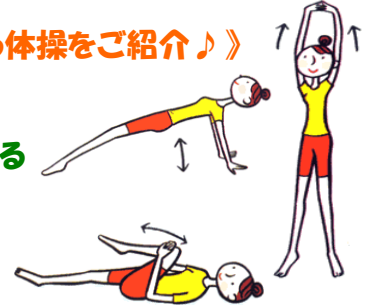
《食事と運動で便秘を防ぐ!》

過ごしやすい日が続く時期となりました♪
一方、夏より水分補給量の減少、気温の低下で冷えて自律神経の乱れたり「便秘」を起こしやすくなります…

便秘は、腹痛や食欲不振、肌あれ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう♪

《家庭でいつでも簡単にできる体操をご紹介♪》

① 立った姿勢で背伸びをする



② 座った姿勢で腰を持ち上げる



〈おなかのマッサージ〉

① 手のひらを右下腹部にあて、時計回りにゆっくり10～15回なでる。



② 背筋を伸ばしてすに腰かけ、背中の下から腰にかけて、上下へゆっくりとなでる。



OTC紹介【南天のど飴】

※OTCとは、医師の処方せんがなくとも薬局・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(▽)

つらい咳、喉の痛みに効く



昭和43年『南天のど飴』が誕生しました。「難を転ずる」として、縁起の良い木とされてきた南天。咳止め効果の高い生薬として古くから利用され、現在ではその効果を厚生労働省から認められ、医薬品の有効成分のひとつと

【効能・効果】

せき、喉の炎症による声がれ
喉のあれ・不快感・痛み・はれ



【価格】

丸缶 … ￥850 (税込)

パウチ… ￥390 (税込)

◆◆食事療法レシピ◆◆

《さつまいもと塩昆布のおにぎり》

★こんな傾向の方にオススメ★

1人分の栄養価データ

- エネルギー/80Kal
- 塩分/0.5g

【作り方】

- ①…さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらす。
- ②…酒、塩をふりかけラップで覆い、柔らかくなるまで(約3分)レンジで加熱し、そのまま1分置く。



【材料(2人分)】

- ☆ご飯…350g
- ☆さつまいも…80g
- ☆酒…大さじ1
- ☆塩…少々
- ☆塩昆布…5g



～レシピポイント～

おにぎり用のごはんは、少し硬めに炊き熱いうちに握ると、よりおいしく仕上がります。握る回数3～4回がおすすめです。

木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3
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。