



～おしらせ～

☆年末年始のお知らせ☆

12月29日(金)～H30年1月3日(水)は
お休みとなっております。

※木城クリニックさんも
12/29(金)～1/3(水)が



インフルエンザ予防接種のQ&A



Q：昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がいいの？

A：ワクチンはそのシーズンの流行を予測し判断されたウイルスを用いて製造されています。昨年ワクチンの接種を受けた方でも、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討してください。

Q：インフルエンザワクチンはなぜ必要なの？

A：インフルエンザワクチンの役割は発病を予防するだけではなくありません！ワクチン接種しておくことで感染・発症した場合にも脳炎や重症肺炎などの重症化を防ぐことが主な目的です☆

Q：インフルエンザの予防接種はいつすればいいの？

A：ワクチンを接種してから効果があらわれるまでには、およそ2週間かかるといわれています。効果は5ヶ月ほど続きますので、流行期に入る前に接種しておくことをおすすめします。

Q：接種後お風呂に入っているの？

A：患部を強くこすらなければ入浴しても問題はありません。熱いお風呂に長時間入る事は避けましょう。

●●OTC紹介●● 【マグマ温泉】

※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(^v^)



「マグマオンセン」は、大分県別府の海地獄温泉を汲み上げてそのまま粉末化し配合した入浴剤です。原料となっているK、Na、Mg、Al、Fe、Mn、Co、Niなどの天然温泉水由来のミネラルを含んでいます☆本物の別府温泉だから家で手軽に温泉気分♪

硫黄は含みませんので風呂釜を傷めません！

赤ちゃん(生後4ヵ月以降)からお年寄りまでご家族皆様でご使用頂



有効成分が温浴効果を高め、血行を促進します。

【効能】
疲労回復、神経痛、リウマチ、肩こり、くじき、しもやけ、痔、腰痛、冷え症、あせも、あかぎれ、荒

【5包入】 ¥500
【30包入】 ¥3,000

●●食事療法レシピ●●

【豚肉のコンソメしゃぶ鍋】

【材料】(2人分)

- ◆豚肉・・・150g
- ◆キャベツ・・・200g
- ◆トマト・・・1/2個
- ◆粉チーズ・・・適宜

<A>

- ◇チキンスープ・・・3カップ
- ◇白ワイン・・・大さじ1
- ◇薄口しょうゆ・・・大さじ1/2
- ◇塩・・・少々



【作り方】

- ①キャベツは4～5cm角に切る。
- ②トマトは湯むきし、種を除いて3cm角に切る。
- ③鍋に<A>を沸かし、キャベツを加えて煮る。
- ④(3)にトマトを加え、豚肉を加えて火を通しながら、キャベツ、スープとともに頂く。
- ⑤お好みで粉チーズを振る。

★こんな傾向の方にオススメ★
疲労・冷え性・肌荒れ

～レシピポイント～

お鍋は野菜が沢山とれるのがいいところです。野菜に含まれる栄養素のひとつであるカリウムは、出汁の方へ溶け出している事が多いです。

【1人分栄養価データ】

- エネルギー/252kcal
- 糖質/6.5g
- 塩分/3.1g

木城薬局

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>



携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局



児湯郡木城町大字高城3848-3
TEL: 0983-32-2770