



# 12月 イルカ通信



第8号

## くすりを知ろう

### OTC医薬品ってなに？

薬局やドラッグストアに並んでいる医薬品等の商品のこと。“Over The Counter”の略で、カウンター越しに販売するという由来しています。



OTCの風邪薬、便秘薬、目薬、塗り薬...  
これらは医師の処方なくても、自分で好きに選んで買えるお薬です。

自身の健康に責任を持ち、軽度な体調不良は自身で手当てする。日頃の健康管理にOTC医薬品を役立てていきましょう。

特定のOTC医薬品の購入が年間で12,000円を超えた場合、セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)により購入費用(10万円まで)について所得控除を受けることができます。



薬剤師や登録販売者に確認しながら、上手に使っていきましょう！  
お気軽にご相談下さいね。

## いつでも旬！お肉のこと。

お肉の選び方と保存法についてご紹介します。

種類による  
長持ち度



※細かく加工するほど傷みやすい

### 選び方

### 保存法



赤身がきめ細かくしまっていて、ツヤのある鮮紅色のものを選ぶ。

ラップに包みチルド室で保存する。加熱してから冷凍保存すると良い。



淡いツヤのあるピンク色で、脂肪は白いもの。(黄色っぽいのは×)

ラップに包みチルド室で保存する。冷凍時は小分けにすると良い。



色が鮮やかで、厚みがあるもの。毛穴の周囲が盛り上がっているものが上質。

傷みやすいため、買った日に調理を。冷凍は下ごしらえしてから行なう。

※ドリップの多いものは選ばない。冷凍肉は低温でゆっくり解凍する。

## 風邪をひきにくい身体づくり

### 風邪ってなに？

病原体による、上気道(のど、鼻)の感染症のこと。  
ウイルスを体から追い出そうとした結果、せきや鼻水、発熱などといった風邪の症状が起こります。

### まずは予防から

#### 細菌やウイルスを体に入れない！

- ・手洗い、うがいの徹底。
  - ・マスクでシャットダウン。(自分⇄周囲の感染を防ぐ)
  - ・のどの乾燥を防ぐ。
- 加湿器、マスク、飴をなめる等

#### 免疫力を高める！

- ・適度な運動
- ・湯船につかり体の芯まで温める
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる

### 予防に効果がある栄養素

#### ビタミンC

白血球の生成を促す。  
抗酸化作用を持つ。

#### ビタミンA

鼻やのど、皮膚の粘膜を正常に保ち、感染を防ぐ。

#### たんぱく質

身体の抵抗力を高める。

#### ビタミンB1

疲労回復に。

### 一番効果的なのは

実は風邪予防にはうがい、手洗いが一番効果的です。  
外出から帰ってきた時や、食事の前にはしっかりとうがい、手洗いを行ないましょう。



### 何を食べたら良い？



体を温める作用のある、生姜や唐辛子。



抗菌効果のあるねぎ類、ニラ。



卵やうなぎ、レバーなどは栄養価が高い。

他にも、じゃがいも、牡蠣、納豆、ヨーグルト、りんご等がオススメです。しっかり食べて、風邪をひきにくい身体づくりを！

今年もイルカ薬局をご利用  
頂きありがとうございました！  
2018年が皆様にとって良い年になりますように。

