

8月イルカ通信



くすりを知ろう

夏場はあせもや虫刺されなどの皮膚トラブルが多い季節。今回は塗り薬の種類と用法について、気になるステロイドのお話です。

一般的な塗り薬の種類

軟膏 …乾燥部・じゅくじゅく部・傷口にOK。保湿性が高いが、べたつき・テカリがある。

クリーム …じゅくじゅく部・傷口には適さない。のびがよく、厚みのある皮膚にも浸透する。

ローション …傷口には適さない。即効性がある。頭部にも使える、化粧水のようなタイプ。

ステロイドって？

アレルギー性の炎症を抑える成分のこと。ステロイド系塗り薬の強さには段階があり、皮膚症状に応じて処方されます。必要以上に強いものを使い続けていると皮膚が薄くなったり、皮膚の免疫反応を抑えたりする場合がありますが、“使い始め”や“使い終わり”を医師の指示通りに行なえば、痒みへの強い味方です。

塗り薬には他に、かゆみ止め、殺菌効果を持つものなどがあります。市販薬を使う場合も、不安な場合は医師や薬剤師に聞いてみましょう。

旬の食べ物 ～8月編～



青魚のイワシには、DHA・EPAといった不飽和脂肪酸が豊富！血液サラサラに効果あり。



ビタミン類がたっぷり…だけど食べるときは少量なので、主に臭み消し、薬味として使う。消毒、防腐効果もあります。

イワシの和風ムニエル

(4人前の材料)

イワシ 4尾分 塩コショウ 少々
しょうゆ 大さじ1・1/2
酒、みりん 各大さじ1
しそ 4枚 薄力粉 適量 サラダ油 適量



- ①イワシは開き、塩コショウを振る。調味料をボウルに混ぜ、イワシを漬ける。(1～2分でOK)
- ②①から取り出したイワシの身側にしそを乗せ、薄力粉をまぶす。(粉は薄くつける。)
- ③油を引いたフライパンで、身側から焼く。
※しそが剥がれないように注意！
皮面はパリパリに仕上げるとよりおいしいです。



熱中症・夏バテに負けない身体を！



暑いけれどせっかくのお休みだから…と無理しがちな夏。身体がだるい、食欲がない、といった不調をしっかりと食べて吹き飛ばしましょう！

熱中症対策には…

- ★ビタミン、ミネラル補給で脱水を予防
きゅうり、トマト、スイカなどの夏野菜を食べよう！
- ★たんぱく質で身体づくり
うなぎはタンパク質とビタミンが豊富。肉、魚、卵、大豆製品をバランスよく摂ろう。
- ★普段の生活では…
のどが渇く前に水分補給をこまめに行なう。外出時は帽子などを着用する。クーラー・扇風機・保冷剤などをうまく活用。

夏バテかなと思ったら…

- ★ビタミン、ミネラルで疲れを解消
豚肉、レバー、うなぎに豊富。夏野菜もGOOD♪にんにくやニラ、ねぎなどと一緒に食べると効果的。
- ★食欲増進を図る
酸味、辛味をうまく取り入れよう！生姜やにんにく、しそ、大根おろしなどの薬味を使おう。
- ★普段の生活では…
三食きちんとバランスよく食べる。睡眠をよくとる。適度な運動をする。冷たいものばかり摂取しない。

夏 オススメ メニュー

豚キムチ炒め	レバニラ	枝豆
野菜スープ	牛丼・豚丼	カレーライス
冷や汁	冷やし中華	冷奴、玉子豆腐

カロリーも大切だけど、夏の体調不良の予防にはしっかりと食べて身体づくりを。

