

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊



災害時に困らない  
“薬の備え”

東日本大震災より7年。改めて防災意識を高めるとともに、各家庭において災害時の備えを万全にしておきたいものです。

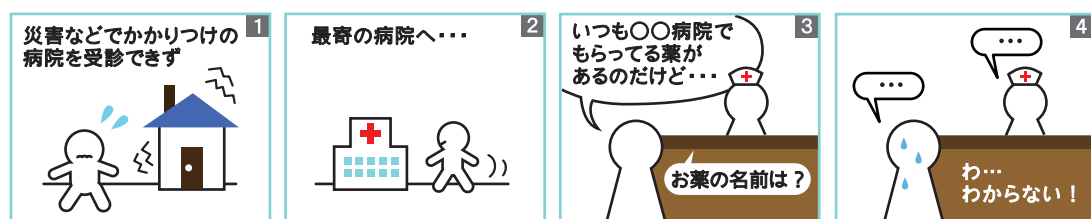
意外に見落とされがちな「薬の備え」

慢性の疾患を持ち、毎日の服用が必要な方は、服用(使用)している薬を把握する手段を用意しておきましょう。災害で服用(使用)が中断されると、リバウンド現象や離脱症状が起こる可能性があります。場合によっては命の危険にさらされることもあるかもしれません。

災害時に困らないためのポイント

- 薬は常に1週間程度の予備を持ち、すぐ持ち出せる場所に保管する。
- 外出時は数日分の薬を持ち歩く。
- 予備として用意しておく薬は、処方された時に入れ替えて、有効期限の長いものに変えておく。(市販薬の期限チェックも同様に)
- 保険証と「お薬手帳」を併せて持ち出せるように保管する。(普段の受診時も一緒にしておく)
- 自分の使用している薬の名前、用量を覚えておく。覚えられない自信がない場合は、お薬手帳を常に持ち歩く。

災害時のお薬手帳の重要性



お薬手帳には、名前・生年月日・住所・電話番号などの基本的な個人情報はもとより、かかりつけ医療機関・主治医・服用歴・アレルギー歴などの情報がすべて記載できるようになっています。そのため、災害時の避難所等で、現場の医療スタッフに「治療の情報」を正確に伝える手段になります。



スマートフォンなどにお薬手帳の記録を残したり、LINEなどで家族と情報を共有しておくのも良いかもしれません。※情報の鮮度には注意が必要です。最新のデータを記録・保存するようにしましょう。

当薬局では、お薬手帳に、保険証や診察券を入れることができるポケット付きカバーをお付けしております。お気軽にお尋ねください。



内側からキレイに★

もうすぐ今年度も終わり、進学・入社の時期です。第一印象はやっぱり見た目が大事!髪や肌がキレイだと自信も湧いてきますよね。外側からのケアも大切ですが、今月は、体の内側から美肌・美髪になるポイントをお伝えします。

★髪の毛も体の一部です!

1本の髪の毛は3つの層からできていて、すべての層の主成分は、ケラチンというたんぱく質が約90%を占めています。そのため、食べないダイエットや偏った食事をする、たんぱく質不足によって髪の毛の土台がなくなり、髪へのダメージはもちろん、抜け毛に悩まされてしまいます。髪は、様々な栄養素が補い合って作られるため、バランスの良い食事を摂ることが美髪への第一歩です。

★「美肌」=「美腸」?!

便秘で腸内環境が悪くなると、血液中に腐敗物質が流れ出し、肌荒れや吹き出物、アレルギー性皮膚炎、毛穴の黒ずみなどの肌トラブルの原因になります。また、代謝や血行も悪くなってしまうため、食事や生活習慣を改善して腸内環境を整えることが不可欠です。



★肌・髪の健康に特に役立つ栄養素と、多く含む主な食品

たんぱく質	髪の毛の主成分 艶やかで美しく、丈夫な髪作りには欠かせない	卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
亜鉛	たんぱく質の合成を助ける ニキビなど皮膚炎の予防に効果がある	牡蠣・牛肉・豚レバー・ラム肉
銅	髪の毛のメラニン色素を作るために必要 不足すると髪の毛の脱色を招く	牛レバー・牡蠣・そら豆
ビタミンA	皮膚や粘膜の健康を維持する 不足すると皮膚や粘膜の乾燥をもたらす	鶏レバー・にんじん・かぼちゃ
ビタミンE	血行を促進する 抗酸化作用があり、老化防止に役立つ	アーモンド・うなぎ・かぼちゃ
ビタミンB2	糖分や脂質、たんぱく質の代謝に関わる 健康な皮膚や髪の毛を作る・維持する	豚レバー・うなぎ・カレイ・鶏卵 牛乳・ヨーグルト・納豆
ビタミンB6	たんぱく質を合成する 不足すると皮膚炎などが起こることがある	マグロ・牛レバー・鶏ささ身
ビタミンC	コラーゲンの生成を助け皮膚の健康を維持する シミの原因となるメラニン色素の生成を抑制する 血管や頭皮を丈夫にする	いちご・レモン・柿・ピーマン パプリカ・ブロッコリー

★調理のポイント

ビタミンACE(ビタミンエース)と呼ばれるビタミンA・C・Eの3種類は、単独でも効果を発揮しますが、組み合わせることで相互に効果を高め合うという特徴があります。また、ビタミンCは、水に溶けやすく熱にも弱いので、調理法によっては損失が大きくなります。果物は加熱せずに食べることができるので、効率よくビタミンCを摂取することができます。

参考: TANIITAタニタ健康コラム 健康な髪のために必要なこと  
養命酒 元氣通信 肌荒れや冷えの原因は「腸」?! あなたの腸年齢は何歳?

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。