



夏だ!!虫刺されだ!?

かゆい、かゆい、夏になるとそんな声が聞こえてくるこの季節、そう虫刺されのシーズン到来です!! 虫刺されで大切なのはみなさんご存じ、かきむしらないこと。かゆいからといってかきむしってしまうと、傷口から細菌が入り化膿して二次感染をひきおこしてしまうことも… 虫に刺されたらまず患部をよく洗い流し清潔にします。ハチや毛虫の場合は、セロハンテープなどを軽く皮膚に当てはがし残っている毒針や毒毛を取り除きます。その後冷やし、できるだけかきむしらずに炎症を広げないようにします。虫刺されに使われる塗り薬として、かゆみを鎮める為の抗ヒスタミン成分を配合した外用剤(抗ヒスタミン剤)と炎症を抑えるステロイド外用剤が代表的です。よくアンモニアを塗るという対応を耳にしますが、効果が実証されていませんのでおすすめできません…。

腫れがひどいときや、全身に熱が出たときなどは病院を受診しましょう。これからの季節に増える虫刺されの治療にお役立て下さい。



土用丑の日

昔からスタミナ食として知られているウナギってどんな食材?

7月26日は、土用丑の日です。うなぎには、良質なたんぱく質をはじめ、目の働きをよくしたり免疫力を高めるビタミンA疲労回復に役立つビタミンB1やビタミンB2、老化防止に役立つビタミンE、さらにカルシウムや亜鉛、鉄などのミネラルが含まれ、暑さで食欲が落ちる時期にはスタミナをつける滋養食として最適な食べ物です。

また、うなぎに含まれている脂質のDHAやEPAは不飽和脂肪酸で、血行をよくする働きがあるため、悪玉コレステロールを抑えたり、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。体の表面のヌメリは、ムチン、糖質とタンパク質が結合した水溶性食物繊維で、免疫機能を高め、胃腸の粘膜を保護し消化吸収を助けるので夏バテ改善に効果的に働きます。最近では皮に含まれるコラーゲンも注目され、全身で泳ぐうなぎの皮には良質で豊富なコラーゲンが含まれており、血管を柔軟にして生活習慣病予防に役立ったり、プリプリとした美肌を保つ、女性にもうれしい効果があります。

◆あの山椒にも意外な効果が!!

うなぎと相性のよい山椒には、独特の香り成分に、新陳代謝を高めるなど様々な効用があります。一度に多量の摂取はできませんが、胃腸を刺激して食欲を高めるなどの効果は、夏バテで食欲がダウンしている時には、うなぎとの相乗効果を発揮してくれるでしょう。是非おためし下さい!!





◆冷え性注意報◆



食生活で冷え性を予防・改善しましょう!!

冷え性は万病の素

いよいよ暑い夏の到来ですが、夏にこそ気をつけたいのが「体の冷え」です。冷え性は「万病の素」とも言われるように、下痢・便秘・風邪・だるさ・膀胱炎・不眠・腰痛などを引き起こしてしまうこともあります。ストレスやクーラーなどによる冷え、運動不足、栄養不良などにより、全身の血行や体温コントロール機能がうまく働いていないと、冷え性になりがちです。冷え性を予防・改善するためには、自律神経のバランスを整える、体を冷やし過ぎない、適度な運動などで血行をよくすることなどもあげられますが、今回は日頃の食事によって体を冷やさない方法をご案内します。日常の食事の中で上手に取り入れ、おいしく快適な夏を過ごしましょう!!

冷え性を予防・改善する食事のポイント

◆温かいものを取りましょう!!

つついづくちあたりがよいからと言って、冷たいドリンクばかり飲み、さらに冷たい麺類やフルーツばかり食べていると、内臓が冷えてしまいます。内臓を冷やすと働きが鈍くなり抵抗力が落ち、風邪などの病気になりがちです。暑い時こそ、温野菜やスープなど、温かいものをとるよう心がけましょう。

◆甘い食べ物は体を冷やす!!

アイスやケーキ、ジュースなど甘くて冷たいデザート系は、冷え性の天敵です。糖分のとりすぎは、血液中に血糖や中性脂肪を増やし、血行が悪くなり冷えを招きます。食べてはいけないこともないですが、冷え性が気になる時は、甘いものを少し控えるように心がけましょう。



血行をよくするビタミンE・タンパク質・鉄分



ビタミンEは血行を良くする働きがあります。血行が良くなると部分的な冷え性が改善される場合があります。

タンパク質は、エネルギーとなる栄養素で、体を温めてくれます。

鉄分は不足すると、貧血になり酸素が不足して抵抗力がなくなったり、体温のコントロールができなくなります。

うなぎ・ごま・ナッツ類
納豆・かぼちゃなど

魚・肉・卵・もやしなど

レバー・ほうれん草
あさり・切り干し大根

身体を温める食品

ニンジン・ニラ・ねぎ・大根・かぼちゃ・ゆず・ゴボウ・しそ・梅
シナモン・コショウ・わさび・ショウガ・にんにく・カモミール
唐辛子・サフラン・ミント・ごま・チーズ・味噌・黒砂糖など

身体を冷やす食品

トマト・きゅうり・レタス・セロリ
アロエ・ビール・ジュース・スイカ
梨・柿・白砂糖・食塩など

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

www.ueno.vc

