



## 正しい知識で、対策を！

### 冬に怖い3つのウイルス

寒い日が続いていますが、体調管理はできていますか？さて、この時期になると猛威をふるうのが、インフルエンザなどのウイルス性感染症です。重症化させないためにも、正しい知識を持って予防・対処しましょう。

#### ノロウイルス

##### ●特徴と症状は？

1年の中でも冬が大きなピークです。感染性胃腸炎の一種で、吐き気や嘔吐・下痢といった症状が現れます。ノロウイルスに汚染された食品（生カキ等）を食べたり、汚染した器具を触ることで感染します。また、感染した人の嘔吐物や便も感染源となります。

##### ●対処方法は？

嘔吐や下痢で脱水症状にならないよう注意することが大切です。スポーツ飲料よりも糖分が少なく、ナトリウム量が多い、OS1等の経口補水液を取ることが適しています。

##### ●予防方法は？

貝類を食べる場合には十分に加熱調理したものを食べるようにしましょう。調理器具の煮沸消毒も効果的です。また、二次感染を防ぐために、汚物を処理する方は、必ずゴム手袋とマスクを着用し、汚物をビニール袋に入れて密封し、汚物の付着した場所には塩素系消毒剤をかけておくとよいでしょう。アルコール消毒剤は効きませんので要注意です。



#### RSウイルス

##### ●特徴と症状は？

乳幼児がかかるウイルスで、飛沫感染や、ウイルスが付着したものを触ったりすることで感染します。ゼーゼーといった呼吸や高熱が出る特徴があります。重症化すると、呼吸困難に陥ることもあります。大人もかかりますが、軽い風邪症状がでる程度です。



##### ●予防方法は？

子供たちが日常で触れるおもちゃなどは、アルコール除菌をしましょう。

ウイルスは特效薬がありませんので、日頃のうがい・手洗い・マスクの着用が大事になってきます。ウイルスに負けないよう日頃からウイルスを寄せ付けない工夫をしましょう。（中曽根）

参照 【大阪市HP 感染症情報】

#### 新年あけましておめでとう

##### おめでとう、おめでとう

今年の干支の羊にちなんだ四字熟語に「多岐亡羊（たきぼうよう）」というものがあります。これは逃げた羊を追っていたけれど、道が幾筋にも分かれていて、羊を見失ってしまったという故事から「学問の道が多方面に分かれていて、真理を見失う、または真理を得がたいこと」を意味し、転じて「方針が多すぎてどれを選んでよいかわからない」という意味にもなります。

昨年の年末に衆議院選挙がありました。投票率が過去最低となりました。多岐亡羊の方が多かったのでしょうか？迷うことなく真理を見失わない年にしたいですね。

さて、今年もよろしくお願ひ致します。

株式会社群馬保健企画

代表取締役 野口陽一



「消費税増税」にダメよくダメダメ！

「消費税増税」にダメよくダメダメ！  
とこのちを守る立場での運動を地域の皆さんと一緒に取り組んでいきたく願っております。

また、当社もおかげさまで、今年で二十年を迎えることとなります。これまで、多くの方々に支えられ現在では七つの保険薬局を展開して、調剤だけではなく福祉用具貸与や訪問服薬指導など在宅分野での事業も行っています。今年も医療のこと、介護のこと、何でも相談できる薬局として、また安心して住み続けられる明るい町づくりに貢献すべく職員一同で頑張っていきたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。

# 花粉症とステロイド点鼻薬

## はじめに

国民の4人にひとり以上が花粉症と言われています。花粉症の治療薬としてステロイド点鼻薬が処方されることがあります。

「ステロイド」と聞くどのようなイメージをお持ちでしょうか。「効果は強そう」だけど「副作用も多そう」というイメージが多くの方にあります。そのため花粉症などアレルギー性鼻炎の治療で処方された薬の治療を中止してしまふ方がいます。

ステロイド点鼻薬は正しく使用すれば効果が高く、副作用の少ないお薬です。ステロイドに対する不安や心配が減り、少しでも早くつらい鼻炎症状が改善するよう点鼻薬の使い方のポイントをお伝えします。



## ステロイド点鼻薬の使い方

### ① 用法用量を守る

処方されたお薬は、あなたの症状にあったお薬です。指示された用法や用量を守ってください。片方

### ② 勝手にやめない

ただでなく左右両方の鼻に噴霧してください。噴霧してすぐに効果がでるお薬ではありません。自己判断で薬をやめてはいけません。また、症状が落ち着いてきてもやめてはいけません。薬が効いていることですから、病気としては継続していることがあります。

### ③ 鼻が通っているとき

お薬がうまく届くためのポイントです。鼻をかんでからの使用がおすすめです。

## ステロイド点鼻薬の副作用

鼻刺激感、乾燥感、鼻出血などが時々見られます。経口のステロイド薬のように全身性の副作用はほとんどないといわれています。

## 最後に

症状がひどくなる前に早いうちの治療がお勧めです。正しい使用方法で症状が改善し快適な生活が送れることを願っています。

日本新薬HP参照 (伊平)



# 中華風 七草かゆ

## みんなの絵

お正月のごちそうで疲れた胃腸の休息に、定番の「七草かゆ」です。食べやすい中華風アレンジしました。ぜひお試しください。

- 材料**
- 七草キット 一袋 (スーパーで販売しています)
  - 冷ごはん 二膳分
  - 鶏肉 60gくらい
  - 水 500cc
  - 鶏がらスープの素 小さじ2
  - 塩 少々
  - しょうゆ 小さじ2



## 【作り方】

1. 七草キットの薬物はサツと塩茹でして、みじん切りにする。かぶ・大根は細かく切って水から煮る。
2. かぶ・大根がある程度やわらかくなったら鶏ガラスープの素を入れる。塩・しょうゆで味付ける。
3. 冷ごはんを投入し、ほぐして煮立ってきたらみじん切りにした薬物を加える。
4. 器に盛り付けて完成。

【クックパッド参照】(羽鳥)

## 編集後記

早いもので群馬保健企画の1号店の太田店が開局して今年で20年を迎える年となりました。

あつという間のようにでしたが、様々なこともありました。政治の世界では政権交代がありました。期待はずれに終わりました。

経済では長い不況に陥り非正規社員が増える中、大企業は空前のもうけを記録し、蓄えを残しています。

自然災害も多くありました。地震・台風・竜巻など経験したことのない出来事に日本列島が沈没するかのようでした。

激動の20年でしたが、あおば・コアラ店が7店に発展できた期間でもあります。改めて患者様・利用者様に感謝いたします。

あおば・コアラ薬局とともに、今後も「コアラ新聞」をよろしく願います。

(島田)

