SAMMA CAFE!

夏に向けて注意することは?

6月に入り、夏ももうすぐそこまで来ています。夏に向けて生活の上で注意することは何 でしょうか?いくつかピックアップします。

①紫外線

この時期の紫外線は重夏同様注意が必要です。 曇りの日でも紫外線対策する必要があります。

日焼け止めに入っている成分で日焼け防止に関わる働きをするものは大きく分けて2つ。 日焼け止め剤購入の際には、裏側の成分を見てみましょう。(写真)

紫外線吸収剤

その成分目体が 紫外線を吸収してくれ 肌へのダメージを防ぎます

成分は……

- ✓メトキシケイヒ酸~
- ☑t-ブチルメトキシベンゾイルメタン

メリット

- ☑白浮きしにくい
- ✓塗り心地がいい
- ✓比較的持続性がある

デメリット

✔敏感肌の人には刺激になりやすい

紫外線散乱剤

紫外線を物理的に 反射、散乱させて 肌に届かないようにしてくれます

成分は……

- ✓酸化チタン
- ✓酸化亜鉛 など

メリット

- ✓低刺激
- ✓子供でも使いやすい

デメリット

- ☑白浮きしやすい
- ✓紫外線防止効果は弱め

- ✓塗り心地が比較的良くない

②食中毒

食中毒の原因としてウイルス性と細菌性のものがありますが、6~8月は細菌性の食中毒 が最も起こりやすいシーズンになります。対策は2P目の管理栄養士コラムをチェック!

今月のPickup♪

2e(ドゥーエ)

敏感肌の方に寄り添う低刺激処方のスキンケアで す。

無香料、無着色、アルコール、鉱物油、パラベン 不使用!角質深く潤う高純度バリアで、乾燥を防 ぎます。





6月といえば梅雨。

低気圧による頭痛に 悩まされている方も 少なくないのではな いでしょうか。

また、気温や気圧差 により自律神経が乱 れやすく、頭痛の原 因になり得ます。

頭痛のタイプは数種 類に分かれていて、 治療薬も様々です。 きちんと保険適応で 治療できるので、耳 鼻科や脳神経外科の 先生に相談しましょ う。また市販のお薬 でも一時的な対処は 可能です。詳しくは 薬剤師にお尋ねくだ

さいき

※薬局は祝日閉局で す。処方箋は交付日 を含めて4日以内に 薬局にお持ちくださ

い!

お子様のお悩みもお気軽に・・!

(目黒駅前店 近藤彩香)

目黒駅前店で管理栄養士兼事務をしています、近藤です。産休・育休をいただき、今年の春から復帰をしました。

この薬局での仕事も長いのですが、1年 以上全く違うこと(育児)をしていたの で忘れていることも多く、心新たに仕事 ができてとても新鮮です。

育児はというと、愛おしい我が子のお世話をできる嬉しさの反面、仕事の日も容赦なく夜泣きしてくれたりと、母親の偉大さを感じながら試行錯誤の毎日です。 笑

そんな息子も先日突発性発疹になり、と ても不安な日々を過ごしました。

最近、味の好き嫌いが強くなってきてお薬を飲ますのにも苦労しました。少し前までは、与えればなんでも喉を通っていったのですが、最近はなかなか、、、

なので、子どものお薬のことで分からないことは薬剤師の先生にたくさん質問しました。

親身になってくれる先生ばかりで、精神 的にも支えられました☆

皆さまもぜひ、お薬でわからないこと や、育児で大変だったことなどでも、気 軽にお声掛けくださいね◎♪薬局での時 間が、居心地のいい、あたたかい場所に なるといいなと思っています。





今月の栄養士コラム

~食中毒に気をつけよう~



6月に入り、梅雨の季節になりましたね。梅雨は、温度、湿度ともに高くなり、細菌が活発になります。細菌が増殖した食品を食べてしまうと、食中毒に繋がってしまう恐れがあります。今回は、食中毒を防ぐためにどうすれば良いのか伝授します!

<食中毒予防の3原則>

●菌をつけない

対策…手洗いをこまめにする、調理器具はよく洗浄、消毒する、生肉と焼けた肉の箸は分けるなど工夫をする。

●菌を増やさない

対策…食材は常温で放置せず、すぐ冷蔵庫にしまう、残った食材は適切に保管する(時間が経って臭いや傷みが気になる食材は使わないようにする)など工夫をする。

●菌をやっつける

対策… 中心部までしっかり加熱する(中心温度 75度以上、1分間以上過熱を心がけましょう)。 肉や魚などを使った後のまな板は洗剤でよく洗い 熱湯をかける、など工夫をする。

<この時期に多い食中毒と予防ポイント>

●ウェルシュ菌

作り置きしたカレーやシチューが原因になることが多い。ウェルシュ菌は芽胞形成菌と言って、加熱しても死なない菌です。長時間常温で放置してしまったものを食べてしまうと、24時間以内に腹痛や下痢などの症状が現れます。対策としては、前日調理を避け、加熱したらすぐ食べる、保存する場合は、小さな袋に小分けして、冷蔵庫で保管しましょう。

●黄色ブドウ球菌

おにぎり、弁当、サンドイッチなど、人の手で調理されたものが原因となることが多い。症状としては食べて2~3時間後に激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢を伴います。黄色ぶどう球菌は人の手指や傷口に多く存在しています。手作りする時は、ラップや使い捨ての調理用手袋を使い、直接手で触れないようにしましょう。

●腸管出血性大腸菌、カンピロバクター 鶏や牛などの腸内にいる最近で、生の鶏肉や牛肉に付着しています。そのまま食べてしまうと、2~5日後に発熱や激しい腹痛、下痢などを発症してしまう恐れがあります。これらの細菌は熱に弱いため十分に加熱すれば問題ありません。





お薬が用意できたか確認できます。 (一部店舗)

受付時に貰う番号引き換え券のQRコードを読み取ると お薬が用意できているか確認できます。 薬局内、外のパネルでも確認できます。ぜひご活用ください。



読み取ると→





薬局内のパネルでも確認できます