

# SAMMA CAFE !

## いざという時に備えよう

### 猛威を振るうインフルエンザ

今年のインフルエンザ感染状況は、例年と異なり夏の間も感染者がいるまま涼しい季節に突入する形となりました。学校では学級閉鎖も起こるほど感染が拡大している今、私たちに出来ることをまとめました。

### 今一度の感染対策

飛沫感染、接触感染が主になりますが、マスク必須の生活でなくなつてから気は緩んでいませんか？人混みではマスク、こまめな手洗いがい、顔を触った手で色んな場所を触らない、スマホは帰宅時拭く、など身近な注意だけで感染のリスクがぐんと減ります。

### 解熱鎮痛剤、薬類のストック

インフルエンザの場合、第一選択の解熱鎮痛剤はアセトアミノフェンです。インフルエンザ初期の場合、麻黄湯を使うこともあります。(病院で薬を処方された場合は、処方薬を使うようにして下さい。) また、葛根湯は初期の風邪症状に広く使われます。常備しておいても良いでしょう。



### 栄養源、食品の確保

体調を崩すと食欲が無くなりますが、その中でも栄養は補給する必要があります。おかゆやうどんなど口当たりが良いものが良いでしょう。野菜スープはミネラルなどを補給出来ます。

### 近隣クリニックの診療状況

コロナウイルスの蔓延も再燃し、病院によっては発熱外来を設けているところがあります。また、家から出られない場合はオンライン診療などを使うのも手でしょう。混雑する可能性があるので事前に調べて備えておきましょう。

また、コロナウイルスの感染者もちらほら見られます。引き続き、感染対策を徹底させていきましょう。



市販薬も購入出来ます  
上に挙げたような風邪薬、うがい薬など。ぜひセルフメディケーションにお役立て下さい★  
薬剤師、登録販売者が対応いたします。

## 寒暖差疲労、増えてます

寒暖差疲労とは、気温差(7℃以上)が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー(鼻炎症状)などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。この疲労を出さないために出来ることは……

### ①ぬるめのお湯に浸かる



38~40°のお湯に10分以上を目安に浸かりましょう。手首、足首、首の「3首」を温めると全身に効率よく血液が行き渡ります。

### ②身体を温める食材を摂る



生姜をはじめかぼちゃや人参などの根菜類、さつまいもやさといもなどの芋類は身体を温める作用がある食材がおすすです。涼しくなる時期には積極的に摂るようにしましょう。

### ③適度な運動をする



寒暖差疲労は体力のない女性や高齢者にみられやすい傾向があります。いつもより歩く、遠回りする、踏み台昇降など身近な動作でも疲れにくい身体に近づきます。



### 星読み samma cafe

おひつじ座 (3/21~4/19)

誰かのSOSを受け取りやすいとき。なんでも1人で決めてしまういつもの自分は置いて、今月は周りの意見や希望を取り入れつつサポートする役割を意識してみるといいかも。

おうし座 (4/20~5/20)

忙しかった毎日がようやく落ち着いて整理していけそう。恋愛運は上昇中。困っている人を助けることが恋のきっかけに? 月食の起こる月末付近はドラマチックな出会いの予感。

ふたご座 (5/21~6/21)

全体的にスムーズな運気だが、熱意がありすぎてやや空回りすることも。休日は都会のキラキラした楽しさを選ぶより、自然に触れたり、気心知れた友達とおしゃべりを楽しむほうが吉。

かに座 (6/22~7/22)

今の暮らしを変えるのに良いタイミング。家電や身の回りの物が壊れたときは運気の切り替わりサインなので積極的に買い換えて。引越しにあわせて、転職も考える人もでてくるかも。

しし座 (7/23~8/22)

今まで1人で頑張ってきたけど、そろそろ人に甘えても大丈夫。手と手を取り合って、協力していける人や場所を探してみよう。仕事でもプライベートでも人生を大きく変える出会いがありそう。

おとめ座 (8/23~9/22)

何事も役に立つかどうかで判断してしまいがちですが、一見すると意味のないものに救われることがあるかもしれません。思いっきり遊んで、疲れたらぐっすり眠る! が今月のテーマ。

てんびん座 (9/23~10/23)

私はこうしたい、という意思をはっきり持つことが大事。我慢を強いられる場面もあるかもしれないけど、今月は幸運期。困難や逆境すらエネルギーに変えていけるとき。

さそり座 (10/24~11/21)

段階的に忙しくなってくるのですが、シンプル思考を心がけることで物事を素早く片付けていけます。29日の月食前後はすべて投げ出したい気持ちになりやすいので要注意。

いて座 (11/22~12/21)

さまざまな方面から、さまざまなことを言われやすい時期。必要な未来のビジョンが見えてくるかも。真っ先に自分自身が変化していくことで、外からの影響を受けにくくなります。

やぎ座 (12/22~1/19)

憧れていた人から全面的に信頼を寄せられる出来事がありそう。今までの努力に自信を持って。仕事では役割分担が鍵。誰かがやってくれるだろう、に期待しないこと。

みずがめ座 (1/20~2/18)

男女問わず食事のお誘いが増えそう。海外と縁を作りやすい時期でもあるので、外国語の習得や海外旅行の計画を立てると運気アップに。SNSやブログで発信していくのもよし。

うお座 (2/19~3/20)

人間関係や居場所がめまぐるしく移り変わる前段階。ピリピリ緊張感が漂う中にも、柔らかいムードを持ってこれるのは誰にもできない強み。どんなシーンでも自然体でいて。

kana

カゼひいちゃった!

## 風邪の時におすすめの食事



### 「風邪ひいちゃった…」時の栄養と食事

#### ▷消化器系の症状がある時は?

消化のいいものを意識して、ご飯ならおかゆや雑炊、野菜ならスープ、たんぱく質をとるなら煮魚や加熱した卵にしましょう。



できるだけ柔らかく調理して、消化器への負担を減らすのがポイント!

揚げ物やラーメンなど脂質が多いもの、不溶性食物繊維(ごぼう、ナッツ、キノコ類など)は消化吸収が悪いので、控えましょう。

#### ▷症状が辛い時は?

エネルギーが高く食べやすいものを意識してとりましょう!

症状がつらく料理ができない場合は、

レトルトのお粥や市販の茶碗蒸し、ゼリー、ヨーグルトなどがおすすめです。



1日3回にこだわらず、食べれそうな時に食事を分けてとってもいいです。

\*水分はこまめにとるようにしましょう。

### 「風邪をひきたくない」時の栄養と食事

風邪を予防するには、普段から栄養バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めることが重要です。特に意識して食べてほしいのが、以下の栄養素です。

たんぱく質・・・体の主成分として体組織をつくる(肉類、魚介類、卵など)

ビタミンA・・・皮膚や粘膜を保護する(にんじん、かぼちゃ、レバーなど)

ビタミンC・・・免疫力アップ(柿、ピーマン、ブロッコリーなど)

## 今月のレシピ

### 簡単! 栄養満点! ほっこりかぼちゃのスープ



#### 材料 (2人分)

- ・かぼちゃ・・・100g
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・卵・・・1個
- ・水・・・300ml
- ・顆粒だし・・・小さじ1
- ・塩・・・少々

#### 《作り方》

- ① かぼちゃは一口大に、玉ねぎは薄切りに切る。
- ② 鍋に水と顆粒だし、かぼちゃを入れ、沸騰したら玉ねぎを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、溶き卵を入れ、全体を軽く混ぜる。
- ④ 塩で味を整える。