



### 新年 明けましておめでとうございます

「明日の医療を見つめ、人にやさしい薬局として  
地域医療に貢献します」をモットーに、本年も努力してまいります。  
どうぞ宜しくお願い致します。

### 身体がだる～い！お正月疲れ解消のコツ！



#### 1. 胃腸の休息日をとろう！

ごちそうを食べすぎた人は、疲れた胃腸をいたわるために休息日を設けましょう。年末から正月の影響で内臓に影響が出てくるこの時期、消化吸収が早く胃に負担をかけないおかゆが最適です。また、食事量を調整し、脂濃いもの、乳製品、カフェインを避けましょう。

【おすすめレシピ】大根粥：消化を助ける大根をすりおろしておかゆに乗せるだけ。大根は消化を助ける酵素が豊富です。酵素は熱に弱いので、大根はおろしたてを生で食べるほうが効果を発揮します。梅干やササミを乗せても美味しいです。



#### 2. 汗ばむくらいに歩いてみよう！

普段運動をしない人にとって、激しい運動は禁物。汗ばむ程度に運動をしましょう。暖かい日中に太陽の光に当たることをお勧めします。

例えば、少し遠くへ初詣に行くなどしてみましょ。太陽の光は、夜間の眠りを深くしたり、体内時計を整えるので寝付きがよくなるなどの効果があります。

#### 3. 規則的な生活に戻りましょう

夜型の生活リズムになってしまった方や、来客や訪問でめまぐるしい時間を過ごした方もホッと一息ついてください。その後は、食事をいつものメニューに戻し、きちんといつもの時間に食べるようにしましょう。ゆっくり睡眠をとり、生活リズムをもとの状態に早めに戻しましょう。



### ドアノブを触った瞬間「バチッ」と来ませんか

～すぐできる静電気解決法・壁にタッチ～

- ★ ドアノブに触る前に「壁紙をはった壁」「コンクリートの壁」「石の壁」に触る
- ★ 地面に両手のひらに触れてからドアノブに触る
- ★ 天然素材(木のキーホルダーなど)に触れてドアノブにタッチ
- ★ 手を洗う、ウエットティッシュで湿らしておく。

静電気をゆっくり逃がすことができれば「バチッ」と来ることはありません。木、紙、コンクリート、レンガ、タイヤ、革、石などの素材に先に触れておくのも簡単な解決法です。



使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気アンカ、電気毛布、電気こたつなどは、いずれも寒さが厳しい季節には欠かせない暖房グッズです。近年、これらの暖房グッズで「低温やけど」を負う人が増えています。

#### ■ 低温やけどって何？

触れていて「暖かくて気持ちがいい」くらいの温度でも、その熱源に長時間触れ続けることでやけどを負うことがあります。体温より少し高い～60℃以下の熱源によるやけどを「低温やけど」と言います。

#### ■ 低温やけどは重症化しやすい

熱源が低温の場合、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、ゆっくり進行するため、気づいたときには重症になっている場合があります。しかも、見た目にひどく見えないことが多く、軽症と勘違いして治療が遅れる事もあります。

#### ■ 低温やけどの原因は？<主な暖房器具の表面温度と持続時間>

暖房器具	温度	持続時間
ゴム製湯たんぽ	45～60度	10時間
使い捨てカイロ	(衣類に貼るタイプ)平均50度	10時間
	(衣類に貼らないタイプ)平均40度	18時間
ストーブ (床上20cmの高さ)	(熱源より15cm離れた位置)57度 (熱源より20cm離れた位置)45.5度	
電気こたつ	熱源自体は62～65度 熱源直下・床上10cmの位置で61度	
電気あんか 電気毛布	電源を切らない限り設定温度が保たれる。 直接足を乗せると圧迫が加わる。	

#### ■ 予防、対策は？

- ・使用する前に取扱説明書を良く確認し、正しく使いましょう。  
貼るタイプの使い捨てカイロは直接肌には貼らず、必ず衣類の上に貼って使用しましょう。また靴下用カイロは靴の中以外では絶対使わないようにしましょう。
- ・湯たんぽやあんかは肌に直接触れないように適切なカバーなどをしましょう。
- ・身体と同じ部位を長時間暖めないようにしましょう。  
電気毛布は早めに布団を温めて、就寝時は電源を切るか、タイマーをセットして一晩中使用することは避けましょう。  
電気ストーブは足元近くに長時間置かないようにしましょう。
- ・暖房グッズの中、あるいは前で就寝しないようにしましょう。  
電気こたつに入ったままや、ホットカーペットの上で眠らないようにしましょう。
- ・「熱い」「違和感」を感じた場合は、直ぐ使用を中止しましょう。
- ・低温やけどになったら、自己判断せず早めに医療機関を受診しましょう。

