



テーマ:来た～花粉症!!知っているようで意外と知らない疑問

Q1 花粉症の薬と風邪薬を一緒に服用しても良いですか？

花粉症の飲み薬の場合は、風邪薬と共通して抗ヒスタミン薬などが含まれている事があります。併用すると副作用が現れる可能性もあるので、医師・薬剤師に相談しましょう。

Q2 昨年に処方された花粉症の薬を飲んでも大丈夫ですか？

薬には使用期限があります。医師又は薬剤師にご相談ください。良く効いた薬でしたら、薬の名前を医師に伝えて同じものを処方して頂くのも良いでしょう。



Q3 眼がかゆい時、ゴロゴロする時は？

眼のかゆみがある時は、かゆいからといってかくと、炎症が悪化してしまうことがあります。冷たいタオルで眼を冷やすとかゆみが楽になります。

眼についた花粉やほこりなどの異物によるゴロゴロ感や、取り除くために眼を洗うのは効果的です。しかし、水道水などで洗うと眼の細胞を傷つけ、眼の表面を覆う涙まで洗い流してしまうので、市販の人工涙液を使うのが良いでしょう。何回も使う場合は、防腐剤の入っていないタイプがお勧めです。



Q4 鼻をかみ過ぎて荒れてしまった時は？

油分100%のワセリンなどで皮膚を保護しましょう。クリームなどは、傷がある場合浸み込んで悪影響を及ぼす可能性があります。この時期は鼻をかむときは保湿ティッシュを使う方が良いでしょう。



赤ちゃんのお肌や唇にも使えます

Q5 TVや新聞広告などで「花粉症に効果がある」といろいろ宣伝していますが効果はありますか？

花粉症の民間療法は、厚生労働省調査では健康食品24品目、一般食品28品目と多彩です。最近では、ヨーグルト・乳酸菌剤・アロマ療法の増加が目立っています。

患者様ご自身の評価で、「ストレスが改善された」「一時的に症状が緩和された」と実感するものもあります。しかし、それらの多くは作用機序が科学的に検証されていません。また、安全性が危惧される民間療法も指摘されているのでご注意ください。

民間療法だけに頼ってしまうのは問題で、服用又は使用する場合は、医師又はかかりつけ薬剤師にご相談下さい。

花粉症に振り回されずに、穏やかな春を待ちましょう!!

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局グループ



処方箋がないと薬局に行ってもいけないと思いませんか？

■病院に行くほどではないけど風邪気味や頭痛など不調があるとき、あるいは病院に行くべきかどうか迷っているなどお困りのことはありませんか？

薬局ではご相談いただいた内容をもとに、薬剤師が市販の医薬品やサプリメントの選択、場合によっては病院受診を勧めたりします。また服用中の薬について不安がある場合もご相談ください。

■それでも、まだ不安が残るならば、ぜひ、この機会に信頼できる『かかりつけ薬局』『かかりつけ薬剤師』をお持ちください。

4月より『かかりつけ薬剤師』制度がスタートします。毎回同じ薬剤師が可能な限り対応し、様々な医療機関の薬なども含めてトータルに健康をサポートするための制度です。それには薬剤師資格以外に別途要件があり、全ての薬剤師が対象ではありません。くわしくは各薬剤師にお尋ねください。



皆様が健康な生活ができるようサポートする一方で、ちょっとしたことでお気軽に来ていただける薬局・薬剤師を目指しています

かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

ふんわりやさしい 野菜の豆腐ハンバーグ



もっと野菜を
食べましょう



【材料2人分】

- ・合挽肉..... 150g
- ・塩、こしょう... 適量
- ・木綿豆腐..... 1/2丁
- ・油..... 適量
- ・玉ねぎ..... 100g(約1/2個)
- ・キャベツ..... 250g(約1/4個)
- ・卵..... 1個
- ・パン粉..... 1/2カップ
- ・みそ..... 大さじ1/2

ポイント

【1人分】エネルギー334kca塩分1.2g

【作り方】

- ①ボールに木綿豆腐を入れ、泡だて器で混ぜペースト状にする。
- ②①にパン粉を加え、水分を吸わせるように混ぜて十分にふやかしておく。
- ③合挽肉、卵、塩こしょう、みそを加え、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ④みじん切りの玉ねぎとキャベツを混ぜる。
- ⑤二等分にして真ん中をへこませてフライパンに並べる。
- ⑥両面焼き目をつけて、水をカップ1/2を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにしたらできあがり♪

豆腐と野菜がたっぷり入ったヘルシーなハンバーグです。豆腐が入ると冷めてもふっくら美味しくなります。パン粉で豆腐の水分を吸わせるため、面倒な水切りは不要です！色々な野菜を加えたり、ひじきを加えても美味しいと思います。そのまま食べても美味しいですが、物足りない方は、ソースや醤油、大根おろしなど、お好みの味付けでお召し上がりください。

