

テーマ: 蚊との戦い

夜中にフツと気付く「ウーン」という高音の響き。暑苦しい上に蚊の存在が追い打ちをかけてきます。無視してやり過ごそうと思っても、いつの間にか確実に刺されている憎き存在です。今回は、蚊に刺されないための予防、刺された時の対処法です。蚊に悩まされない快適な夏をお過ごしください。

刺されないために

1 蚊を発生させない

ヤブ蚊の幼虫(ボウフラ)はわずかな水があれば発生します。家の周囲の環境を整えましょう。バケツ・植木鉢の受け皿など水が溜まりやすい状況無くし、家周りの側溝の清掃などをしてボウフラの住みかを無くしましょう。

2 外出・屋外作業時(庭仕事など)の対処

- 長袖を着用して皮膚の露出を避けましょう。暑いからといって半袖半パンは危険です。
- 庭仕事などの前に、日陰などの蚊がいそうな場所に長時間効果が持続する殺虫剤をスプレーしておく。
- 虫除け器具(電池やカートリッジ式)や蚊取り線香を使用し、周囲に忌避空間を作り蚊の飛来を防ぎます。
- 虫除け剤を使用する。
「朝は刺されない」事はありません。時間に関係なく使用しましょう。一般的な虫よけ剤には「ディート」という成分が含まれています(下の表を参考に)子供さんの使用には注意が必要です。薬剤師にご相談ください。

《虫除け剤の主成分の比較》 使用上の注意をよく読んで使用して下さい

成分	ディート	イカリジン
使用年齢	<ul style="list-style-type: none"> ●6ヶ月未満の乳児には使用不可 ●6ヶ月以上2歳児未満は1日1回 ●2歳以上12歳未満は1日1~3回 ●ディート30%のもの 12歳未満の小児は使用不可 注意 	赤ちゃんから使用可
匂い	虫よけ特有の匂い有り	匂い無し
使い方	肌の露出面にまんべんなく使用。顔、首筋には適量を手にとり、肌に塗布。	衣類の上から使用可
商品	 店頭で見かける商品の一部です。主成分の配合割合も様々です。	

3 屋内での対処

- 窓・玄関・網戸などをしっかり閉める。エレベーターで上層階まで蚊は移動します。
- 蚊に効く殺虫剤を使用して、蚊のいない空間を作ります。蚊取り線香、マット・液体・プッシュ式蚊取りなどさまざまな商品が販売されているので、家庭にあったものを選択しましょう。
- 赤ちゃんがいる場合は、昔ながらの「蚊帳」も良いでしょう。エアコンが直接当たらないのも魅力です。

刺されたら...

蚊に刺されたら・・・爪で×印をつけても、かゆみには効果はありません(やっつけた気になりますが...) かきむしることで化膿したり、蚊に刺された跡が残ってしまう事があります。腫れやかゆみが長引くようなら早めに病院を受診しましょう。

対処①冷やす

局所を冷やすことで、脳がかゆみより冷たさを優先して、一時的にかゆみが治まります。しかし、冷たさが無くなると、またかゆみが戻ってしまいます。

やはり...

対処②薬を塗る

蚊に刺された場所を発見したら、直ぐに薬を塗りましょう。液体の場合、軽く叩くように塗る事がコツです。乾いたら同じように繰り返し塗ります。同じ名前のもでも色々な種類があり、成分や強さも違います。薬剤師にご相談ください。



漢方薬(エキス顆粒)を処方された場合、独特のにおいや苦味などで「飲みづらい」と感じている方は多いと思います。今回は、漢方薬(エキス顆粒)の服用のコツについてご説明します。

- ◆原則として、白湯又は湯で飲みます。
- ◆約100mlの水をご用意ください。可能であれば薬を溶かしてお飲みください。
- ◆コーヒーやココア、抹茶などで味付けすることもできます。

- ・コップに大きじ一杯のお湯を用意します。
- ・お湯に漢方薬を入れます。
- ・大きじ一杯のココアやインスタントコーヒーを入れよくかき混ぜます。(できればカフェインなしのコーヒーがよいです)
- ・お好みの量のお湯を注ぎ入れます。
- ・冷めたら服用してください。

◆ オブラートを使って簡単に飲むこともできます。

- ・オブラートに薬を置きます。しっかり包みます。(1枚で包みにくい場合は2枚使っても大丈夫)
- ・コップに水を用意します(オブラートに包んだ薬が浮かぶ量)
- ・オブラートで包んだ薬をコップの水に優しく置きます。
- ・徐々にオブラートが溶けてゼリー状になります。
- ・周囲がゼリー状になったら、水と一緒にツルリとお飲みください。



オブラートは丸型や袋タイプなど色々な種類があります。最近では漢方専用のオブラートゼリーもでています。詳しくは薬剤師にお尋ね下さい。

やってみよう!

かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー

おいしい からだに良い

さっぱりレモンの蒸し鶏



【材料4人分】

- ・鶏むね肉 2枚
- ・レモン 1/2個
- ・大葉 10枚
- ・にんじん 1/2本
- ・かいわれ大根 1パック
- ・酒 大きじ3
- ・塩 小さじ1/4
- ・黒こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ3

ポイント

【作り方】

- ①鶏むね肉は厚さ5mm位になるように切り込みを入れて開き、さらに細切りにする。
- ②レモンは皮をむき、皮の白いワタの部分を取り除き、千切りにする。果汁は搾っておく。にんじん、大葉も細切りに、かいわれ大根は根元を切り落としておく。
- ③ポウルに鶏むね肉、レモンの皮、大葉(半量)、調味料を入れ、よく混ぜる。
- ④耐熱容器に③を広げ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で8~10分程度加熱する。
- ⑤器に盛り、残りの大葉とかいわれ大根を散らし、搾っておいたレモン汁をかけた後完成♪

エネルギー1人分:325kcal 塩分:0.4g

レモンにはビタミンCの他にクエン酸も多く含まれています。クエン酸は、疲労回復効果や自然治癒力を高める効果などが期待されます。鶏むね肉とレモンの食べ合わせは疲労回復に最適な組み合わせです。レモンの酸味でさっぱりと食べられる、ヘルシーな一品です。