



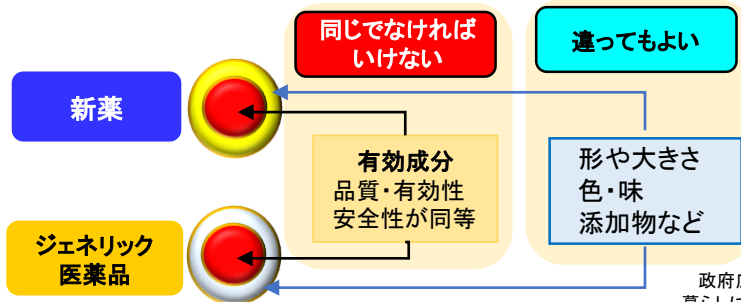
### ジェネリック(後発医薬品)その②

#### 質問:ジェネリック医薬品の効き目や安全性は大丈夫?

「安くて本当に効き目はあるのか」「安全性は大丈夫なのか」と心配する方もいるかもしれませんが、ジェネリック医薬品の開発にあたっては、医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われています。それによって先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣によって承認されます。

効能や効果・用法・用量は基本的に変わりなく、製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすくなるように薬の大きさや味、においの改良や、湿気や光に弱いなどの品質面の改善による保存性の向上など、よりよく工夫されたものもあります。

ご心配なことがありましたら、薬剤師にご相談ください。



vol.96 2019年12月1日発行 永富調剤薬局

## テーマ:鼻水・鼻づまり…何とかならない?

鼻水・鼻づまりは命にはかかりませんが、日常生活に支障をきたします。一般的に風邪は1~2週間で治まり鼻症状もよくなってきます。しかし、粘り気のある鼻水が2週間以上続く場合は副鼻腔炎などの他の病気を起こしている可能性があります。

日頃から、セルフケアで鼻の調子を整えましょう。

### 鼻の調子を整える工夫

鼻づまりは苦しいだけでなく、口呼吸をすることでのどや肺に負担をかけます。適度に鼻をかんだり、洗浄をすることで鼻の調子を整えましょう。

#### 1 マスクで鼻を防御



マスクはほこりやウイルス、花粉などの侵入を防ぐだけでなく、マスク内で空気が加湿・加温されるので、鼻腔や気道の負担が減少します。

乾燥している時期や、鼻の調子がよくないときにマスクの着用をおすすめします。

#### 2 正しい鼻のかみ方

鼻をかむときは、両方を同時にではなく片側ずつおさえて、やさしく交互にかみましょう。両側を同時に強くかむと、鼻の中の圧力がうまく逃げずに耳に負担がかかります。また、鼻水が耳に流れ込み中耳炎などの病気を引き起こす危険もあるので注意しましょう。



#### 3 鼻うがいでスッキリ!



鼻うがい(鼻洗浄)は、鼻粘膜の乾燥を防いでバリア機能を高め、鼻粘膜に付着したウイルスや花粉・ハウスダストなどのアレルギー物質などを洗い流し、鼻炎症状の軽減に役立ちます。粘り気のある鼻水も、水分を加えると出やすくなります。

参照:「栄養と料理」2019.4月

#### 洗浄の手順



- ① 鼻洗浄器に洗浄液を用意する(各機器の使用方法を参考)
- ② 頭を軽く下げ、片側の鼻に洗浄器のノズルを入れ「あー」と声を出しながら洗浄液を注ぐ。液を入れた鼻か、反対側の鼻、口から洗浄液を出す。  
※鼻から水を吸い込まないように。また、前かがみになりすぎると、耳に水が流れ込むので注意が必要。
- ③ もう一方も同様に洗浄する。洗浄後はティッシュなどで上からおさえる。

鼻洗浄の手技や器具の取り扱い、洗浄液の衛生面など、自己流で行うのは危険ですので、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

#### 鼻洗浄器のご紹介



最近では、鼻洗浄の「ツーンとする・むせる・耳が痛くなる」などの問題点を改善した簡単に使える商品が販売されています。お近くの薬局にご相談ください。(店舗にない場合お取り寄せもできます)

鼻水・鼻づまりで苦しいときは無理せず耳鼻咽喉科を受診しましょう



### お知らせ

#### インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種をしても、すぐに予防の効果が現れません。1~2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて、約5か月間予防効果を発揮すると言われています。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1~3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

### 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 れんこんの青のりナムル



- 【材料 2人分】
- ・れんこん 1節 大さじ2 少々
  - ・酢 少々
  - ・塩 小さじ2 少々
  - ・青のり 大さじ1 小さじ2
  - ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/4 少々
  - ・ごま油
  - ・しょうゆ
  - ・塩
  - ・こしょう

ポイント

#### 【作り方】【1人分】エネルギー115kcal 塩分1.7g

- ① れんこんは皮をむき、縦半分にして横に薄切りにして5分ほど水にさらす。
- ② ボールにAを混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に3カップのお湯を沸かし、酢、塩を入れ、れんこんを2分ほどゆでる
- ④ ざるにあげ粗熱が取れたら水けをきって温かいうちに②のボールに加えて和える。

れんこんは冬が旬で、11月~3月が収穫のピークですがハウス栽培でほぼ一年中出回っています。ゆでるときに酢を少し入れると、白く色よく仕上がります。れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ゆでて和えるだけの簡単レシピで、れんこんのシャキシャキ食感が楽しめます。