



けんこう福袋



2021年
1月
第22号

Warm Pharmacy
LUCKY BAG
ぬくもりの薬局
ラッキーバッグ株式会社
〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32
TEL. 0233-29-8177

今月のテーマ インフルエンザ

12～3月はインフルエンザの流行時期ですが、特に1、2月がピークとなります。新型コロナウイルスも流行している中、インフルエンザに感染しない為にもその予防方法が大切になってきます。

◆インフルエンザワクチンについて

ワクチンの効果はどれくらい続くの？とよく聞かれます。基本的に、接種後2週間～5ヶ月程度維持されるといえます。なので、予防接種の時期としては流行時期前の遅くとも11月中旬ごろまでには接種を終えるといいでしょう。また、予防接種をしたからといって、インフルエンザにかからないというわけではありませんが、重症化を防ぐことができます。特に基礎疾患を持つ方は積極的に接種をしましょう。



◆感染方法と症状

感染の仕方は、咳・くしゃみにより発生したつば等の水滴を吸い込む飛沫感染と、病原体に汚染されたものを触り、そのまみ目や鼻、口等に触る接触感染です。もしかかしてしまった場合、症状の特徴として、咳やのどの痛みだけでなく、高熱、全身のだるさ、関節痛を伴うことが多いです。



◆予防

予防の為には免疫力を高めることが大切です。マスクと手洗いうがいはもちろんですが、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、ストレスをためないようにし、日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。



にした薬局（薬剤師） 荒井 聖恵

ドクターアドバイス

橘医院

院長 橘 英忠先生

山形県山形市西田四丁目9番16号（内科、呼吸器科、胃腸科、循環器科、小児科）

「血圧の薬は一度飲み始めると、一生飲まなければだめ？」

診察室では、患者さんから多くの質問が寄せられます。血圧のクスリについても、多くの人がギモンに思っているようです。

いわゆる「メタボ」の状態で血圧が高い方は、減量により血圧が下がることがほとんどです。また塩分摂取量が多い方が減塩すれば、下がることもあります。季節的に冬には血圧が高く、夏には下がる方もいます。このように生活習慣の改善、季節変動で血圧が下がれば、血圧の薬をやめることが出来ますし、当院に通院中だった人でも減量に成功し、実際にやめた方もいます。

また日常生活でストレスを受けて血圧が上がっている人は、退職などでストレスから解放されると血圧が下がり、クスリを飲まなくとも良くなる場合があります。二次性高血圧症のため血圧が上昇している人は、原因となっている病気を治療すると、血圧が下がってクスリがいらなくなるときがあります。

しかし血圧の高い状態が長く続くと、血管に負担がかかり動脈硬化が進んで、ストレスから開放されても血圧が下がらないこともあります。このような人は、やはりずっと血圧の薬を飲み続けたほうが良いでしょう。

当院のオフィシャルサイトでは、病気に関する様々な情報を提供しています。
<https://www.med-tachibana.or.jp>



けんこうレシピ vol.19

牡蠣と里芋のグラタン

所要時間：50分

栄養価：216kcal

塩分：2.1g(食塩相当量)

©K.Ohashi



牡蠣を使った免疫力アップの料理です

材料（2人分）

- ・牡蠣 ……10粒(150g)
- ・ホウレン草…1/4袋(50g)《ざく切り》
- ・里芋…小6個(150g程度)《うす切り8mm》
- ・しめじ…1/2パック(50g)《ほぐしておく》
- ・バター ……10g
- ・小麦粉(牡蠣用)…大さじ1
- ・だし汁 ……150ml
- ・とろけるチーズ…20g
- [ソース]→あらかじめよく混ぜておく
- ・みそ ……大さじ1/2
- ・小麦粉 ……大さじ1/2
- ・豆乳 ……50ml
- *牛乳でも代用可能です

つくりかた

1. 牡蠣は洗って水気を取り、小麦粉をまぶしておく。フライパンにバターをしき牡蠣の表面をこんがり焼いたら、一旦取り出す。
2. 空いたフライパンに里芋、しめじを入れてふたをし、5～8分程度加熱する(弱～中火)。
3. 2に火が通ったら、ホウレン草、牡蠣と[ソース]を入れ、とろみがつくまで煮る。
4. 耐熱容器に3を移し、とろけるチーズを載せてオーブンで焦げ目が着くまで焼いたら完成！