

☆ 10月といえば、やっぱり☆
ハロウィン♡ハロウィンの
お菓子や、かわいい装飾を見ると
なんだか楽しい気持ちに
なってきますね♪ 少しずつ
気温も下がってきますが、
☆ 体調管理をしっかりと
風邪などひかないよう
注意しましょう😊

インフルエンザと新型コロナ

10月に入り、そろそろインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザと新型コロナは症状が似ていて見分けるのが難しいと言われていますので、インフルエンザで重症化しやすい高齢者などではできるだけインフルエンザの予防接種を受けるようにしましょう。

☆新型コロナとインフルエンザの症状の違い☆

	インフルエンザ	新型コロナ
発熱	高熱	平熱～高熱
咳	◎	◎
喉の痛み	◎	○
息切れ	×	○
だるさ	◎	○
関節痛や筋肉痛	◎	○
頭痛	◎	○
鼻水	○	△
下痢	○	△

◎頻度が高い/○よくある/△時々ある/×稀にある

上記の他に、新型コロナでは、嗅覚や味覚障害を訴える患者さんも増えてきています。これらの症状が一週間以上続くことが多いのも、新型コロナの特徴の一つです。

インフルエンザの予防接種は、病医院にもありますが、10月もしくは11月から開始されます。高齢者や呼吸器機能に障害のある方、妊婦、生後6か月～小学2年生までのお子さんなどは、早めに予防接種を受けるようにしましょう。もちろん、マスクの着用と手洗いも忘れずに続けましょう。



食生活アドバイザー Tさんによる 食生活講座

やってきました食欲の秋！実りの季節を代表するきのこ。低カロリーでヘルシーなのに健康づくりに役立つ栄養がいっぱいなんです。その豊富な栄養成分をいくつか紹介します！

- ・不溶性食物繊維：便秘を促進し、整腸作用があります。
- ・βグルカン：免疫力を高めたり、抗がん作用も期待できます。
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収を高め、骨や歯の健康を保ちます。きのこを30分以上天日干しすると一気にビタミンDが増えます。
- ・カリウム：血圧を下げたり、神経や筋肉の働きを保ちます。
- ・ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン：各栄養素の代謝に必須であり、皮膚や粘膜の健康維持、神経を正常に保つなどの働きがあります。
- ・葉酸：タンパク質やDNAの合成、赤血球の生成に必要です。
- ・エルゴチオネン：強い抗酸化作用で、肌の老化防止も期待できます。

また、干しいたけにはエリタデニンやレンチオニン、えのきは、キノキトサンやエノキタケリノール酸、まいたけにはMXフラクシオンといったそれぞれ特有の健康成分が含まれています。

☆きのこの栄養を残すための調理のポイント☆
きのこは水洗いせず、汚れがある場合はふき取る程度にしましょう。保存方法は冷凍で。冷凍によりきのこの細胞が壊れて旨味と栄養価がアップ。使うときは解凍せず、凍ったまま加熱調理に用います。栄養素、香り、歯ごたえを残すため加熱は短時間にしましょう。

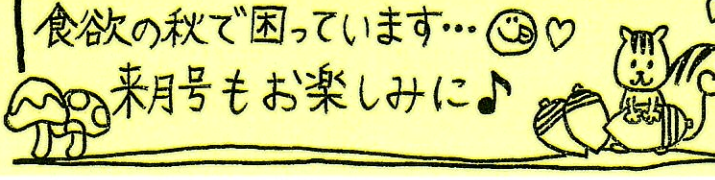
11月頃から増えてくるのがノロウイルス！次回はノロウイルス感染症を食生活の面から考えていきます。



秋の味覚がおいしい季節ですね。

毎年さつまいもを使った新商品には目がない私♡さつまいもには食物繊維が含まれていますが、食べすぎには注意したいものですね😊(笑) 1年中が食欲の秋で困っています…😊♡

来月号もお楽しみに♪



風邪に使う漢方薬特集

10月、そろそろ秋本番です！気温の低下や乾燥もあり、風邪をひきやすい季節になっていきます。風邪に対しては咳や熱を抑える西洋薬がメジャーですが、今回は漢方薬にスポットを当てていきたいと思います。さて、風邪に使われる漢方薬は実は色々な種類があります。その使い分けについては皆様ご存知でしょうか？漢方薬は同じ風邪でも、使う方の体質や症状によって使い分けられます。今回は主に症状による使い分けについて、ご説明いたします。よろしければ参考になさってくださいね😊



風邪のひき始め・寒気・肩こりに葛根湯(かこんとう)

葛根湯は風邪のひき始めに使われる薬として有名です。体を温めることで風邪の治りを早くする薬ですので、発熱が本格的になる前の寒気が出る段階、汗が出ない内に早めに飲むのが良いとされています。風邪になるかも...と思った時点で葛根湯を飲み、水分をとってよく体を温めて寝ると翌朝すっきりしていることが多いです。

〈商品名〉・ツムラの漢方薬 葛根湯(ツムラ)
・カコナル(第一三共) など

風邪のひき始め
寒気

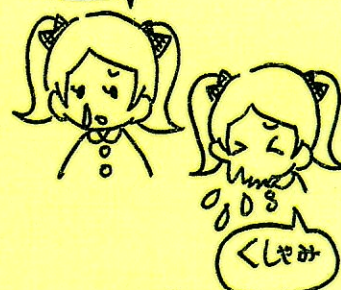


水っぽい鼻水・薄い痰・くしゃみに小青竜湯(しょうせいりゅうとう)

小青竜湯は透明で水っぽい鼻水や薄い痰、くしゃみなどの症状がある方に使われます。鼻と気管の通りをよくするので、花粉症やアレルギー性鼻炎にも使われる漢方薬です。眠気を覚ます成分も含まれているので、他のアレルギー薬で眠気が出てしまう方にもおすすめです。

〈商品名〉・クラシエの漢方 小青竜湯(クラシエ)
・ツムラ漢方内服液 小青竜湯S(ツムラ) など

水っぽい
鼻水



のどの痛み・のどの渇き・ほてりに銀翹散(ぎんぎょうさん)

銀翹散はのどの痛み、のどの渇き、体のほてりや熱感のある風邪に使われます。このようなタイプの風邪は乾燥によって起きることがあるので、銀翹散を飲む他に部屋の加湿やこまめな水分補給も併せて行うとよいでしょう。

〈商品名〉・クラシエの漢方 銀翹散(クラシエ) など



※いずれの場合も、持病や普段使っているお薬などをお持ちの方は、まず医師や薬剤師にご相談下さい。

