

お元気ですか? 虹の薬箱です

VOL.50 2011年 冬号

医療生協さいたま

配置薬センター

TEL : 048-297-9841

FAX : 048-296-5041

発行責任者：三浦むつ子(薬剤師)

《 配置員の携帯電話 》

小嶋：090-2225-5502

関根：090-2226-3359

斉藤：090-2227-9747

山本：090-2300-5063

寺崎：090-1600-3799



風邪

そろそろ風邪のはやる季節ですね。

風邪とは上気道の急性炎症で、頭痛、発熱、鼻水、くしゃみ、のどの痛み、だるさなどの症状があります。

多くはウイルスによって起こるので、これに効く薬はありません。

症状を和らげて苦痛をとり、からだの自然治癒力で回復を待つのが基本です。そのためには早めの薬が効果的で、熱や痛みを和らげる解熱鎮痛剤、鼻水、くしゃみに効く抗ヒスタミン剤、咳を鎮め、痰を出しやすくする鎮咳去痰剤などがあり、これらを組み合わせた総合感冒剤があります。抗ヒスタミン剤は眠気に注意が必要です。漢方の風邪薬もあります。

風邪をひいてしまったら・・・栄養バランスのとれた消化の良い物を三食とり、暖かくして、しっかりと睡眠をとることが基本です。

十分な安静でウイルスと戦うエネルギーを蓄えましょう。

栄養補給とともに消費の激しいビタミンBやCを取りましょう。ビタミン剤も活用できます。

汗をかくので水分補給もまめに行います。

部屋の湿度をし、うがいをしてノドを乾燥から守りましょう。

風邪を悪化させない為にはアルコール、タバコ、夜更かしはやめましょう。



予防には、

- ① 手洗い、② うがい、③ 水分補給、④ 栄養、⑤ 睡眠、⑥ リラックス、⑦ 保温、⑧ 保湿の八つのポイントがあります。



ひいてしまったら・・・

他の人にうつさないエチケットを。

- ① 咳やくしゃみは、ハンカチや手で口と鼻をしっかり覆って飛まつをブロック。
- ② マスクで拡散防止。
- ③ 手洗い。
- ④ 使った食器はきちんと洗う。
- ⑤ 無理して出歩かず安静にして早く治す。



体を温めると風邪を引きにくくなる。(入浴剤も効果的) しょうが湯も出番です。

インフルエンザはもっと症状が激しく、三十九度以上の高熱、全身の関節の痛みなどが現れます。予防注射が一番ですが、早いうちなら抗ウイルス薬を使う事もできますので診察してください。

★風邪薬を飲むときの注意★

- ① 水かぬるま湯で飲む。
- ② アルコールと一緒に飲まない。
- ③ 眠気に注意。
- ④ 空腹時に飲みたい時は、牛乳などを飲んでから。
- ⑤ 総合感冒薬は、食後三十分以内に飲む。
- ⑥ トロリーチは出来るだけ長く口に含む。なめて、三十分程度は飲食しない。
- ⑦ 胃が荒れる人は、胃を保護する胃腸薬と一緒に飲む。
- ⑧ 服用し始めて二三日たっても症状が軽減しないときは受診しましょう。

漢方薬の風邪薬(葛根湯)

邪気(風邪ウイルス)はまず体の表面に留まるとされるので、この段階で汗をかかせ、内部へ侵入する前に体表から邪気を取り払おうと考えます。そくそくと寒気がする。首筋や背中がこる。頭痛や筋肉の痛みがある。このような風邪の初期症状の段階で威力を発揮するのが葛根湯です。このタイミングでお湯に溶いて飲み、消化の良いお粥などを食べ早く寝れば、じわっと汗をかき、翌日には身体もすっきりとします。



葛根湯エキスG(顆粒)
6包入り(二日分) 630円



ビタミンB6・B2・E配合
ハダピタンDX



新規ご利用者 紹介キャンペーン中!

紹介者・利用者の方々に粗品を進呈します。生協の配置薬を、この機会に是非お試し下さい。お電話 お待ちしております。



配置薬のお申し込み・問合せは、電話・Faxでお気軽に!

Tel : 048-297-9841 Fax : 048-296-5041

医療生協の配置薬 虹の薬箱

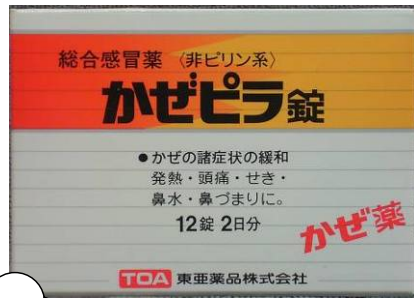
ご記入日 年 月 日

お名前	連絡可能な時間帯	午前・午後・()
ご住所	どちらかに○をつけて下さい。	<input type="checkbox"/> 申し込みます。 <input type="checkbox"/> 詳しい説明を希望します。
〒	電話 ()	



*桂枝湯エキス配合
カゼの諸症状の緩和に
新カゼゴールドK顆粒
5包入り 735円

カプセル、錠剤
顆粒、お薬の形
はお好みでお選
びください。



かぜピラ錠
12錠(二日分)525円



葛根湯内服液
30ml 3本入 1,417円



こどもかぜくすり
〈生薬配合〉
6包入り 840円



カゼムテキ 12カプセル
(二日分)1050円



1箱 800円
3箱以上1箱 500円



入浴剤 3種類



バスマミンリン 草・苜・譜 ゆきぐに
酵素・生薬配合 シンエキス配合 にんにく成分配

1本 2,362円
3本セット 6,615円 1本あたり 2,205円

大人気

ピアソンSクリーム

手指のガサガサ、
かかとのコチコチ、
ひじ・ひざのザラザラなどの
ドライスキンに。

100g [医薬品]

ハンドクリーム
「ピアソンSクリーム」
100g 2,362円
ガサガサの悩みが一気に解消!!
かたい皮膚、ひび割れや荒れ
た手指にうるおいを与える
肌の治療薬です

利用者の声

☆ 「ケガをしてから歩行困難になり、買い物にも出かけられなくなり、一寸した薬がほしいとき困っていましたが、虹の箱を置いて助かっています。トローチとかバンドエイドとかかゆみ止めとか重宝しています。」
(鳩ヶ谷市にお住まいの 90歳女性より)

☆ 「虹の薬箱でハンドクリームを紹介してくれていてありがたかったです。たくさんの種類があるので、どれがいいか悩んでしまいましたが、医療生協さんですすめてくれるのなら安心して使えます。」
(深谷市にお住まいの 48歳女性より)

しょうが湯 温まります。



1袋(5個入)350円
3袋 1,000円



健康茶 まめ茶のお召し上がり方

●急須に入れて召し上がる場合
①ティーパックを1袋急須に入れて
②沸騰した湯を注ぎ
③3~4分待つ
④湯飲みに注いでお召し上がりください。
急須を魔法瓶に変えても同様にお召し上がり頂けます。

●煮出して召し上がる場合
①ティーパックをヤカンに入れ(湯が多い場合は袋数を増して)
②3~4分煮出した後火を切る
③湯飲みに注いでお召し上がりください。

●冷やして召し上がる場合
①ティーパックをヤカンに入れ(湯が多い場合は袋数を増して)
②3~4分煮出した後火を切る
③20~30分冷ました後冷蔵庫でさらに冷やしてお召し上がりください。

ヒアルロン酸配合



4,200円
まとも買いがお得

お得な詰め替え用
450ml 630円
もあります



100%ハンドソープ
自然派商品、
安全・環境にやさしい
260ml: 504円

- ☆☆ 入浴剤で冷え性改善 ☆☆
- 暖かいお湯に入るとリラックステキな気分になれますが、これは身体に三つの物理作用(温熱、水圧、浮力)が働いたためです。
- 入浴剤は入浴そのものによって得られる温浴効果(身体を温める、痛みを和らげる等)と清浄効果(汚れを落とす、皮膚を清浄にする等)を高め、色や香りを楽しむ事でリラックスする効果があります。
- 《入浴剤の種類》
- ① 無機塩類系入浴剤: 硫酸ナトリウム、硫酸マグネシウム、炭酸ナトリウム、炭酸水素ナトリウム、炭酸カルシウム、塩化ナトリウム等塩分が皮膚の表面の蛋白質と結合して膜を作り身体の熱の放散を防いで入浴後の保温効果を高めます。
 - ② 炭酸ガス系入浴剤: 炭酸ナトリウム、炭酸水素ナトリウム等とコハク酸、フマル酸、リンゴ酸等を組み合わせたもの。炭酸ガスが血管を拡張、新陳代謝を促進します。
 - ③ 薬用植物系入浴剤: センキュウ、トウキ、ボウフウ、チンピ、カミツリ、ハッカ葉等の生薬を配合。
 - ④ 酵素系: 蛋白分解酵素、パパイン、パンクレアチン等の酵素を配合。
 - ⑤ 清涼系浴用剤: メントール、炭酸水素ナトリウム、硫酸アルミニウムカリウム等。
 - ⑥ スキンケア系入浴剤: セラミド、米胚芽油、スクワラン、ホホバ油等保湿成分。
 - ⑦ 冷えの解消には無機塩類系、炭酸ガス系、薬用植物系入浴剤がおすすめです。