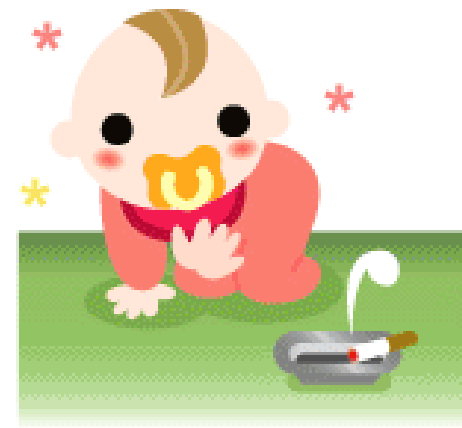


た ん ぽ ぽ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



中毒への適切な対応について

たくさんの化学物質に囲まれて生活している私たちは、いつ中毒のアクシデントに遭うかは予測ができません。例えば、幼児が誤って飲み込んでしまったタバコや洗剤などで中毒症状が出ることも考えられます。そのような際に適切な情報を収集し、あわてずに対処できるように、中毒時の問合せ先などをまとめてみました。

■ 中毒とは

有毒な物質が飲み込まれたり、吸い込まれたりした時、あるいは粘膜に接触した時、発生する人体に有害な影響を中毒といいます。中毒の症状は、毒物の種類・摂取した量・それを摂取した人の体質により異なります。化学物質のうち約3,000種類が中毒を引き起こすと言われていています。ただし、どんな物質でも大量に摂取されれば有害となる可能性があります。

■ 急性中毒に対する問合せ先は

中毒110番 (情報料は1件につき315円)

- 大阪 ☎ 0990-50-2499 (ダイヤルQ2) …365日、24時間対応
- つくば ☎ 0990-52-9899 (ダイヤルQ2) …365日、9~21時対応

タバコ専用電話 (情報料は無料、テープによる一般市民向け情報提供)

☎ 072-726-9922 …365日、24時間対応

(財) 日本中毒情報センター

☞ ホームページ <http://www.j-poison-ic.or.jp>

化学物質(タバコ、家庭用品など)や動植物の毒などによって起こる急性の中毒について、情報提供することを業務としています。異物誤飲(石ころ、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコールやシンナー中毒他)など受け付けていない内容もありますのでご注意ください。

■ 問い合わせをする際は

なにを飲んだか、などで対処方法が変わります。問い合わせする際には以下を注意しましょう。

1. 摂取したもの: たばこならば、新しいものか・吸い殻か。
2. 摂取量: どのくらいの量か。吐かせたかどうか。
3. 患者の状態: 嘔吐の有無。顔色や脈などの症状。

冬の乾燥肌に負けない！ 健康肌づくり



冬場に悩まされることの多い乾燥肌。正しい洗顔や、スキンケアをする他に、バランスの良い食事を心がけることもお肌のトラブル改善につながります。

■ おすすめの栄養素と食品 ■

必須脂肪酸	サバ、イワシ 植物油(ゴマ油、オリーブオイル)
ビタミンA	レバー、 トマト、ほうれん草
ビタミンE	サーモン かぼちゃ、アーモンド
ビタミンB2	レバー、牛乳、納豆
ビタミンB6	マグロ、レバー、バナナ
コラーゲン ヒアルロン酸	鶏皮、手羽先、牛すじ 煮こごり、フカヒレ
ビタミンC (コラーゲンの 生成を助けます)	キャベツ、ブロッコリー、 みかん、いちご

新陳代謝を高め
肌にうるおいを
与えます。

皮膚を健康に
保ちます。

肌のうるおいを
保ち弾力を与え
ます。

食生活が不規則になりがちの方は、サプリメントなどで補うのも一つの方法です。ただし、摂り過ぎにはご注意ください。当薬局の薬剤師、栄養士にお気軽にご相談ください。
※お食事の栄養計算とアドバイスも行っております。

🍴 ビタミンたっぷり☆あったかミルク鍋

栄養価 (1人分) エネルギー 264kcal 塩分 2.3g ビタミンC…55mg (1日の必要量のほぼ50%) ビタミンA…546μgRE (※ ほぼ100%)



- 材料 (2人分)**
- ・生鮭 … 2切れ(160g)
 - ・キャベツ … 200g
 - ・玉ねぎ … 1/2個
 - ・にんじん … 50g
 - ・ほうれん草 … 40g
 - ・水 … 2カップ
 - ・味噌 … 小さじ4
 - ・片栗粉 … 大さじ1
 - ・牛乳 … 1カップ
 - ・塩、こしょう … 少々

鮭に含まれるアスタキサンチンという成分も、皮膚の老化や乾燥予防に効果があるようです

- 作り方**
- ① 鮭は一切れを3等分に切り、臭みを取るために、ざるに並べて両面に熱湯をかける。
 - ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
 - ③ 沸騰したお湯に鮭、野菜を入れ、火が通ったら味噌を溶き入れる。
 - ④ 片栗粉を大さじ2の水(分量外)で溶いて加え、とろみをつける。
 - ⑤ 仕上げに牛乳を加え、ごく弱火で煮る。
 - ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

