

ラベンダー 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。

坐薬の上手な使い方

内科、外科、小児、大人を問わず坐薬を処方される場合があります。使い方や保管で迷うことはありませんか？

2種類の坐薬が処方された場合の順序

例えば、熱さましと痙攣予防の場合、通常は痙攣予防の坐薬を先に、その後30分以上あけて熱さましの坐薬を使います。ただし、医師の指示があればそれに従ってください。

使用回数について

「1日何回使うのか」「症状発現時だけの使用でよいのか」を医師や薬剤師に確認して下さい。

保存について

冷所保存なのか室温でよいのかを医師や薬剤師に確認して下さい。

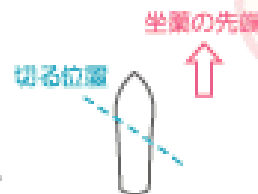
坐薬を使うときのポイント

坐薬は思い切って奥へ

坐薬が肛門付近に留まると痛みを感じる場合があります。幼児の場合、大人の指の第一関節まで押し込むと痛みは感じません。大人の場合、中腰で挿入後、立ち上がると坐薬は奥に押し込まれます。挿入が困難なときは、坐薬の先を水で濡らすと入れやすくなります。

1回半量などの指示があった場合の切り方

外装は開けずにカッター等で分割したほうが分けやすいです。切る位置は、坐薬を縦において、大体半分かなと思う位置よりやや先端側を斜めに切るのがポイントです。切り口が鋭くなってしまうと、指でなぞる様にして丸めてからお使い下さい。

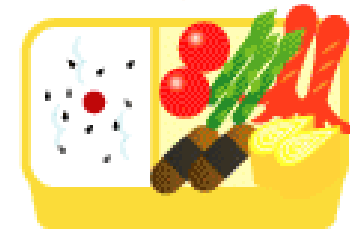


旅行等で持参する場合の注意

極端に暑い所や直射日光のあたる場所は避けて下さい。長時間の移動の際は、熱さで坐薬が溶けてしまわない様に保冷剤で囲む等をして携帯して下さい。旅先に冷蔵庫等があれば到着後すぐ冷所にて保存して下さい。

お弁当の食中毒予防

梅雨時や夏場は特にお弁当の傷みが気になりますね。



そこで、お弁当を傷ませないためのポイントをご紹介します。

中まで完全に火を通し、冷ましてから詰める

特に、肉、魚、卵は加熱が不十分だと、食中毒になる危険があります。前日のおかずを入れる場合も、朝、一度火を通すようにします。食品に付着している細菌は、中心部分まで75℃で1分間以上加熱することで死滅するといわれています。電子レンジを使う場合は途中で食品の向きを変えたり、かき混ぜたりして加熱ムラができないようにしましょう。

味を薄くしすぎず、水分の出ないおかず選びを

煮汁が出る煮物などは、水分をしっかりとばします。傷みを防ぎ、味をしっかりとつける効果があります。味の薄いものより、しっかり味のついているものの方が傷みにくいものです。どうしても汁気が出てしまうものは、のり、すりごま、削りガツオなどを仕上げにまぶすと余分な水分を吸収してくれます。

殺菌、防腐効果のある食品を利用する

定番の梅干しのほかにカレー粉、ゆかり、マスタード、しょうがなども効果があります。少量の酢をご飯に混ぜたり、スパイシーなカレー味のおかずもよいでしょう。

こんな点も気をつけて

- ・涼しいところに保管しましょう。(保冷剤やクーラーボックスの使用)
- ・弁当箱のふたは、パッキン部分もはずして洗いましょう。
- ・市販の「お弁当用防腐シート」を利用するのもよいでしょう。ただし、過信しないように。
- ・長く持ち歩かず、早めに食べるようにしましょう。

お弁当におすすめ
変身レシピ

きんぴら つくね



残り物を、まったく違った見た目や味に変身!

材料 ・きんぴら 60g ・鶏ひき肉 80g
(2人分) ・塩、こしょう 各少々 ・サラダ油 小さじ1

栄養価 (1人分) エネルギー 118kcal 塩分 0.9g

1. きんぴらを細かく刻む。
2. 鶏ひき肉は塩、こしょうをし、1を加えてまぜる。6等分にして焼きやすいように平たくまとめる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を焼きつける。