

# オレンジ 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。

薬は、服用により直接体内に入ったり、皮膚に直接塗られたりするものなので、変質や

**光湿度湿気**について  
直射日光のような強い光や高温で、変質や分解を起こしやすくなります。また、湿気によりカビが生えたり



誤飲による事故を避けるため、その保管には十分な注意が必要です。

薬が溶けたり変質する場合があります。特に「冷所保存」の指示がなければ室温保存でよいのですが、台所や洗面所など、湿気を帯びそうな場所や、ストーブの近くなどは避けて下さい。

**包装について**  
市販薬は、その外箱に有効期限が記載されている場合があります。説明書と一緒に保管しておきましょう。薬局や病院からもらった薬は、薬袋

(薬の入っている袋)に保管方法など注意書きがされています。医療機関名や問合せ先なども記載されていますので、服用・使用期間中は薬袋を捨てないようにしましょう。

**有効期限について**  
市販薬で明らかに有効期限が過ぎているものは変質している可能性があるため、少しもったいない気はしますが捨てましょう。薬局や病院から

もらった薬で、風邪などの急性疾患の薬はその時々症状に合わせて薬が処方されますから、余った薬を次回まで保存しておくのは避けましょう。

**その他**  
小さな子供が誤って服用しないよう手の届かない所へ保管しましょう。

薬の容器や、薬袋の詰め替えは事故の元です。絶対にやめましょう。



2月といえば、1年で1番寒い季節ですね。体を温める食事を摂ると体の中からポカポカ、代謝もあがってきます。

## 寒い季節を乗り切ろう！体を温める食事

### 1 たんぱく質を摂りましょう

血液や筋肉を作る素となり、体の保温に欠かせません。



### 2 野菜を摂るときは

おすすめ

火を通していない料理や、暑い季節にとれる食材は、体を冷やす作用があります。



かぼちゃ・人参・ごぼう・じゃがいもなどの根菜類は体を温める効果があります。

### 3 朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ご飯を食べないと体温が上がらず、血液の循環が悪くなり、冷えを感じてしまいます。1日のスタートなので、しっかり食べましょう。

### 4 血行を良くする食品を組み合わせましょう

ネギ・しょうが・ニンニク・ニラなど、体を温める香辛料、食材を料理に取り入れましょう。

### 5 ビタミンEを摂りましょう

血行を良くする効果があるので、冷え性、しもやけ、肩こりなどを防ぎます。多く含む食べ物・・・アーモンド・モロヘイヤ・うなぎ・かぼちゃ・落花生 ほうれん草・アボカド・植物油など

※ 食事は「バランスよく」が基本です。普段の食事に上手に取り入れるようにしましょう。

### 体を動かそう！

食事だけでなく運動することでさらに体が温まり、代謝アップの効果が期待できます。でも、いざ「運動！」となると、始めるのはなかなか難しいもの。そこで、生活の中でちょっとひと工夫して体を動かしてみよう。

- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段で
  - ・テレビを見ながらストレッチ
  - ・近所の買い物は車を使わず自転車や徒歩で
  - ・駐車場は遠い所に停める
  - ・バス停は目的地のひとつ手前で降りて歩く
- 出来そうな事から始めてみましょう！



※食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞ、お気軽にお声かけ下さい。