



ピー・アンド・エス TOPICS

発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

ご自由にお持ち帰りください

皆さんは、うがいの習慣がありますか？うがいには体を守る効果がたくさんあります。特に外から戻ってきたとき、すぐにうがいをするのが大切です。

うがいの効果

- ◆ 粘膜に潤いを与え、働きが弱まるのを防ぐ
- ◆ 咳を抑え、痰を除去する
- ◆ ホコリなどを粘液とともに洗い流す
- ◆ 風邪の予防
- ◆ 口腔粘膜に細菌が付着するのを抑えたり、定着しにくくする
- ◆ 口臭の元になる汚れを除き、口臭の発生を防ぐ



鼻うがいとは？

口うがいに比べて、なじみの薄いのが鼻うがいです。鼻うがいは、鼻の穴から洗浄液を流し込んで鼻腔内を洗い流す方法で、鼻の奥に付着したウイルスや病原菌を洗い流すことができます。生理食塩水を使用すれば痛みもなく効果的に行うことができます。



0.9%生理食塩水の作り方

水1リットルに対して
 塩9gを溶かします
 (あれば+重曹0.5g)

市販されている鼻うがいの器具や、1回分ずつに分包されている粉末もありますのでそちらを利用するのもおすすめです。



鼻うがいを効果的に行うための注意点

- 鼻に生理食塩水を入れるときは大きく上を向かない・唾を飲み込まない
- 鼻を洗い終わったあとは鼻を強くかまない
- 鼻づまりがひどい時や喉の痛みがある時、鼻水が喉に流れてしまう時はやらない
- やりすぎに注意！

中耳炎や声帯麻痺、誤嚥を起こしやすい人や、膿性鼻汁の多いかたは医師にご相談ください。うがい習慣で鼻や喉の健康を守りましょう。

備蓄食品を上手に収納しよう！

12月は、年末に向けて大掃除を行う方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、乱雑になりがちな備蓄食品について、上手に収納するコツをご紹介します。この機会に一度、収納を見直して、内容や期限についても点検してみましょう！

備蓄の目安は
『家族の人数 × 最低3日分(可能であれば1週間分)！』

これがコツ！使用目的と頻度で分けて収納しましょう！

● **非常食** (主に災害時のみ使用するもの) ▶▶ 押し入れやクローゼットなどに備蓄

● **日常食品** (日常的に使用し、災害時にも使用できるもの)

▶▶ キッチンに収納し『ローリングストック』していく

- 蓄える 普段の食品を少し多めに買い置きする
- 食べる 期限の近いものから消費する
- 補充する 消費したものを買い足す

この流れを
 ローリングストック
 と言います

普段の買い物の範囲で出来て、収納スペースも少し増やすだけなので、実践しやすいのではないのでしょうか。



おすすめは「見える化」収納！

何がどこにあるか、家族のだれが見てもすぐ分かるようにすることが大切です。同一商品の買いすぎ防止にもなりますよ。透明ファイルボックスにラベルを貼って、備蓄食品1日分ずつを7日分用意する方法もおススメです！

非常用リュックの準備も！

水1リットル+調理不要な非常食3食程度を非常用持ち出し袋に入れておくと、避難の時も安心です。

水は分散して収納しましょう！

水は必要な量が多いため、1ヶ所だけでなく家の中の色々な隙間スペースに分散収納しましょう。

カセットコンロは立てて省スペースに！

カセットコンロは、災害発生後に電気やガスが復旧していない場所で「温める・沸かす・調理する」などに役立ちます。オール電化住宅にお住まいの方も、万が一のために用意しておきましょう。

災害はいつ起こるか分かりません。ご家庭での備蓄食品も定期的に点検して、いざという時に活用できるように備えておきましょう！

参考：農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。