



うがい薬は、風邪やインフルエンザの予防のためだけに使うと思っていませんか？
実は、様々な菌に対して殺菌・消毒の作用があるため、口内炎予防や口臭予防などにも効果的です。今月はうがい薬の選び方や、効果的な使用方法などをお伝えします。

うがい薬の選び方

市販のうがい薬を購入するとき、どれにすれば良いのか迷うことはないでしょうか？
口内炎や口臭対策にもなる主な3つのうがい薬をご紹介します。

「ポピドンヨード」
感染症対策でうがいをする場合は殺菌・消毒ができます。濃い茶色が特徴です。

「セチルピリジニウム塩化物水和物」
殺菌効果があります。口の中に長く留まりやすいので、トローチなどにも使われています。

「アズレンスルホン酸ナトリウム」
抗炎症作用があるので、喉の腫れや痛みがある場合におすすめです。濃い青色をしています。

効果的な使い方

①うがいはこまめに
学校や職場に到着したときや帰宅時、食事の前、トイレのあと、掃除のあとなどこまめに行いましょう。口内炎予防や口臭予防には、食事のあと、喫煙のあとに行うのがおすすめです。

②希釈タイプのうがい薬は1回分を3回にわけて口に含む
口に含むうがい薬の量が多すぎると、うがいうまくできず、むせてしまうことがあります。また、量が少なすぎると口の中全体に行き渡りません。
希釈不要タイプは約15～20ml程度を口に含み、2～3回(できれば3回)うがいします。

③1回目のうがいはブクブクうがい。2・3回目はガラガラうがい
1回目のうがいは口の中の汚れを洗い流すために強めのブクブクうがいをします。
2・3回目のうがいは少し上を向き、喉の奥にうがい薬が届くようにガラガラうがいを15秒ほどします。

注意点

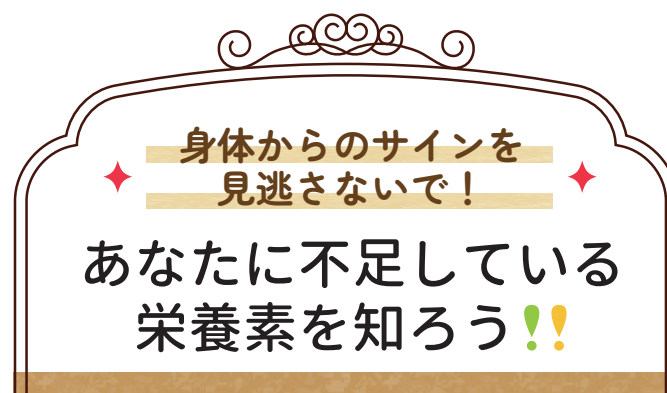
★うがいをする前は手をしっかりと洗いましょう。手の汚れがコップなどに付着して、口の中に入ると逆効果になる可能性があります。

★アレルギー歴のある方、甲状腺疾患のある方は、薬剤師や登録販売者に相談してから購入して下さい。

★うがい薬の使用により、気分が悪くなるなどの体調変化が現れた場合は、その後の使用を中止して医療機関を受診して下さい。

うがい薬を効果的に取り入れて、口内環境を健康に保ちましょう！

参考：浅田 鮎 A Z うがい薬 / イソジン うがい薬 / 新コルゲンコーワ うがい薬



無性に「〇〇が食べたい！」と思うことはありませんか？これは「食物渴望」と呼ばれ、身体が不足している栄養素を補おうとするサインの1つです。
しかし、身体の欲するままに食べてしまうと栄養バランスの乱れに繋がります。そこで今月は、食物渴望が出たときの身体の変化と、その食材の選び方をご紹介します。

しょっぱいものが食べたい！

「しょっぱいものや味の濃いものが食べたいな」と思ったことはありませんか？特に夏は、汗とともに水分とナトリウム(食塩の成分)やカリウムといったミネラルが、体から排出されるため、味の濃いものを好むようになります。

食材の選び方 → 大量に汗をかいた時には、塩分タブレットやスポーツ飲料を利用して失ったナトリウムや水分を速やかに補給！

塩分タブレットは、水やお茶と一緒に食べることで失ったナトリウムやミネラルと水分を同時に摂ることができます。

塩分過多に気を付けよう！

塩分の摂りすぎは、高血圧や動脈硬化、腎機能の低下などに繋がる恐れがあります。ナトリウムを排出する働きがあるカリウムが豊富な食品(野菜・きのこ・果物など)も積極的に食べるようにしましょう。

甘いものが食べたい！

疲れたときや生理前などに「甘いものが食べたいな」と思うことはありませんか？甘いもの(糖分)を欲する基本的な理由は、体がエネルギーを必要としているからです。疲れて体や脳がエネルギー不足になると、甘いものを欲するのは自然な現象です。

また、ストレスや睡眠不足によって自律神経のバランスが崩れると、食欲をコントロールする機能も乱れ、体が甘いものを欲するようになります。甘いものを食べると幸せホルモン(セロトニンなど)が分泌され、一時的にリラックスした気持ちになるため、つい手が伸びてしまうのです。

食材の選び方 → 幸せホルモン(セロトニン)の原料となるたんぱく質やビタミンB群も取り入れましょう！

豆腐・納豆などの大豆製品、チーズ・ヨーグルト・牛乳などの乳製品、バナナ、卵、ナッツ類など

糖分の摂りすぎ注意！

砂糖など、糖分を多く含むものを食べ過ぎてしまうと、肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。

ストレスや疲れには、食事だけでなく軽い運動やストレッチ、良い睡眠を心がけることも効果的です。

参考：キリンホールディングス フードアンドサイエンスこぼれ話 / Bifixヨーグルトマガジン

お食事での悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。