

エルマノ通信

第1号

発効日：平成30年3月1日
発行元：すばる中央薬局大船店

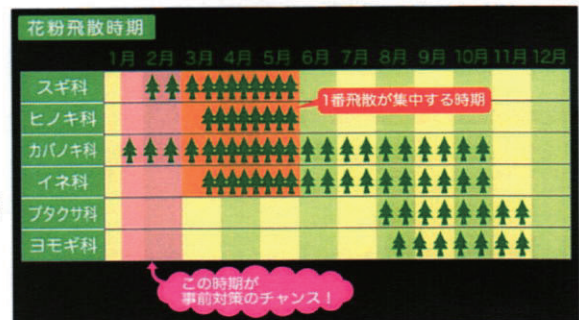


エルマノ通信は(株)エルマノが展開する薬局が地域の皆様や医療・介護に携わる皆様へ発信する通信です。薬局をより身近に感じていただけるような内容で不定期に刊行させていただきたいと思っています。末永くよろしくお願いします。

花粉の季節到来!



本格的な花粉の季節が始まりましたね。
 憂鬱な季節が来たなと思う方も多いのではないのでしょうか。
 概ね春先から始まる花粉症ですが、花粉にもいろいろな種類があり飛散する時期も様々です。花粉症の症状は人や地域によっても変わることがあります。例えば3月のスギ花粉は平気な人でも5月になるとイネ花粉で症状が出たり春先は症状がない人でも秋になるとブタクサの花科症が出たり。地域性も関係してきます。
 夏場に暑くならない北海道はスギ・ヒノキ・ブタクサ等の花粉が成長せず飛散しないことがあります。スギ花粉がひどい方は北海道に移住するのもいいかもしれませんね(笑)。



花粉症の治療には、病院で抗アレルギー薬を処方してもらったりアレルギー免疫療法(減感作療法)やレーザー治療、薬局・ドラッグストアで予防薬を購入する方法がありますが、一番重要な事は花粉に接触しないことです。
 花粉に接触すると、体はアレルゲン(花粉)に反応して細胞から様々な物質を分泌します(ヒスタミン・ロイコトリエン・プロスタグランジン等)。これらの物質は体内に侵入したアレルゲンを排除するために分泌され、血管を広げて血流を増やします。それにより鼻閉・目の充血・かゆみなどのアレルギー反応を引き起こします。
 では花粉に接触しないためにはどうすればよいでしょう?
 一つにはマスクを装着することで花粉を直接吸い込まないようにすることです。低価格でたくさん入っているマスクや、三次元超立体タイプ、N95規格(PM2.5対応)などがありますが花粉は大きい粒子のため低価格タイプでも十分に機能します。鼻の上までしっかり覆い、マスク装着時に隙間がないか確認していただければ第一の予防としては十分です。
 また、家の中に花粉を入れないことも大切です。
 衣服の素材にも注意しましょう。花粉の入り込みやすいウールなど毛足の長い素材よりも織り目の細かい化学繊維などがおすすめです。
 自宅の玄関先で上着を脱いでついた花粉を払ってから入室しましょう。
 最近では衣服に花粉を付きにくくさせるスプレーなどもあるので試してみてください。花粉の季節に病院や薬局でお薬をもらうこともあると思いますが、外出時にマスク、帰宅したら上着から花粉を手洗いとうがい予防の第一歩です。
 皆さん実践して、少しでも快適にこの季節を乗り切りましょう。

あなたの近くの
(株) エルマノ



<すみれ中央薬局 鎌倉店>

住所：鎌倉市笛田2-1-40

電話：0467-32-6080

FAX：0467-32-60582

<すばる中央薬局 大船店>

☆在宅専門部門併設

訪問エリア：鎌倉市全域、

藤沢市一部

横浜市栄区、戸塚区一部

住所：鎌倉市大船4-19-6

電話：0467-48-5855

FAX：0467-48-5836

<すばる中央薬局 大町店>

住所：鎌倉市大町4-3-22

電話：0467-23-6100

FAX：0467-23-6101

<すばる中央薬局 腰越店>

住所：鎌倉市腰越4-8-1

電話：0467-38-1601

FAX：0467-38-1602

<すばる中央薬局 笛田店>

住所：鎌倉市笛田2-1-34

電話：0467-73-8255

FAX：0467-38-1831

<すばる中央薬局 藤沢店>

☆在宅専門部門併設

訪問エリア：藤沢市南部、

北部一部地域、鎌倉一部地域

住所：藤沢市宮前425-7

電話：0466-52-0955

FAX：0466-52-0966

<ニコニコ薬局茅ヶ崎本村店>

住所：茅ヶ崎市本村4-22-23

電話：0467-39-5204

FAX：0467-39-5304

<すばる中央薬局 戸塚店>

住所：戸塚区戸塚町565-16

電話：045-869-5881

FAX：045-869-5883

<すばる中央薬局 星川店>

住所：保土ヶ谷区星川2-3-22-101

電話：045-333-1880

FAX：045-333-1881

<すばる中央薬局 港北店>

住所：鎌倉市大町4-3-22

電話：045-620-5341

FAX：045-620-5342

<すばる中央薬局 南雪谷店>

住所：大田区南雪谷2-10-7-101

電話：03-5754-3410

FAX：03-5754-3411

居宅介護支援事業所

<すばるケアプランセンター>

住所：鎌倉市笛田2-1-35

電話：0467-40-5020

FAX：0467-40-5025

レシピ紹介

おいしく食べて花粉症予防！

ポリフェノール的一种であるローズマリン酸は強力な抗炎症・抗アレルギー作用があり、アトピー性皮膚炎や花粉症・関節炎などの症状を改善すると言われています。また抗酸化作用を持ちがん予防や老化防止に力を発揮します。美肌効果もあるそうです。

このローズマリン酸は赤ジソやローズマリー・レモンバームなどのハーブに多く含まれています。このローズマリン酸は50mgで効果があるとされ、赤ジソで換算すると20枚前後必要となります。赤ジソが出回るのは6月～8月頃と期間が短いので、含有量は少ないですが1年中出回っている青じそを使ったレシピを紹介します。

これを食べて花粉症を撃退しましょう。

鶏ささみの和え物

～青じそのジェノベーゼ風～

材料(一人分)

・鶏ささみ 50g

・青じそ 5枚

・梅干し ½個

・オリーブ油 小1/2

・サラダ油 小1/2

③②とオリーブ油、サラダ油、①で加熱することにより鶏ささみから出た肉汁を混ぜ合わせる。

④鶏ささみをほぐし③とあえて器に盛りつける。

①鶏ささみは筋を取りレンジで500wで約1分10秒加熱する

②しそはみじん切りに、梅干しは種を取り包丁でたたいてペースト状にする。

※出典：これは効く！食べて治す最新栄養成分辞典中島洋子、蒲原聖可監修



シソと梅でさっぱりとした味わい、パサパサしがちなささみですがオリーブ油でしっとり。風味豊かな味わいです。

発行人よりひとこと

エルマノってなじみがない言葉ですよ。エルマノ(hermano)はスペイン語で『兄弟・仲間』という意味だそうです。創業者がスペイン旅行の際思いつき会社名にしました。これを読んでいただく皆様の仲間になれたらうれしいです。

