

！今月のNEWSトピックス！コンタクトレンズを正しく使おう！

視力矯正で使われている使い捨てコンタクトレンズ。使用している方も多いのではないのでしょうか。正しく安全に使用していれば便利なものですが、間違った使い方をすると大切な目を傷つけてしまうことも…みなさんは正しく使えていますか。

こんな使い方は **NG**

- コンタクトレンズをつけたまま寝てしまう
- 手を洗わないでコンタクトレンズを扱う
- つけたまま入浴、シャワーを浴びる
- レンズケースを洗わない、定期的に変換しない
- 定期的に目の検査を受けない
- 指定された消毒液を使用しない、水で保存する
- 目の痛みがあっても使用を続ける 等



定期的な眼科検診を！！

コンタクトレンズの誤った使い方は、角膜に負担がかかり、傷ついたり細菌やカビに感染したりしてしまう恐れもあります。重大な眼障害により失明に至ることもあります。目がおかしいと思ったら早めに眼科を受診しましょう。

また、普段から定期的に眼科で健康診断を受けて目の健康状態を確認しましょう。



参考：日本コンタクトレンズ協会：<http://www.jcla.gr.jp/index.html>

薬を正しく使用していますか？

10月17日(日)～23日(土)は「薬と健康の週間」

「薬と健康の週間」では、薬の正しい使い方や薬剤師の役割の大切さを多くの人に知ってもらうことを目的としています。薬は本来、病気やけがを治すためのものですが、誤った使い方をすると逆効果になるおそれがあります。そこで今回は、日頃正しく薬を使用できているのかについて振り返ってみましょう。

正しい薬の使い方チェック

飲む前に必ず説明書を読む

正しい使い方や注意点、副作用に関するなどが記載されているため、必ず読むようにする。説明書は保存し、必要なときにすぐに読めるようにしておく。

用法・用量・タイミングを守る

食前→食事の1時間～30分前

就寝前→就寝する30分くらい前

食後→食事の後30分以内

屯服→発作時や症状がひどいとき

食間→食事と食事の間(食事の2時間後が目安)



水・ぬるま湯で飲む

牛乳やジュース、コーヒー等は含まれる成分によって、薬の効き目を低下させたり、副作用を現れやすくしたりするため、注意する。

◎薬を効果的に使用するために医師や薬剤師の指示に従い、正しく使用しましょう。

参考文献：厚生労働省 [pamphlet.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/pamphlet.pdf)

日本OTC医薬品協会 <https://www.jsmi.jp/book/nomiawase.html>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 鈴木 裕乃 さん



温度差が刺激となって起こる「寒暖差アレルギー」

「寒暖差アレルギー」の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどです。花粉やダニなどで起こるアレルギー性鼻炎とは違い、**刺激**で起こる鼻炎です。正式な名称は「**血管運動性鼻炎**」といいます。特定できる原因ははっきりとわかっていません。朝・晩と日中の**温度差**が大きいと起こりやすいです。例えば、寒いところから暖かい部屋に入ると、鼻水が出てしまうのも症状の一つです。原因の一つとして**自律神経の働きが異常**になって起こると考えられています。血管の収縮や拡張は自律神経によってコントロールされているので、自律神経のバランスが関係していると考えられています。

～自律神経を整えて症状緩和を～

- ❁ ストレスをためない
- ❁ 十分な睡眠をとる
- ❁ アルコール飲みすぎない
- ❁ たばこの煙やほこりを吸わない
- ❁ 適度な運動をして体力を付ける
- ❁ 規則正しい生活とバランスの取れた食事を心掛ける



参考文献：徳島県医師会 <https://www.tokushima.med.or.jp/>

NHK 読むらじる <https://www.nhk.or.jp/radio/magazine/index.html>

10月 今月のテーマ:栗

秋に旬を迎える栗にはビタミン C が豊富に含まれており免疫力を高める効果があるほか、ビタミン B₂ やビタミン B₆ が豊富に含まれていることによって肌の弾力を保つ効果もあります。

みなさんも今年の秋は栗を堪能してみませんか??

栗～ムシチュー

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、たまねぎをくし切りにし、しめじは石づきをとりほぐす。ほうれん草はゆで、3cm にきる。
2. 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。たまねぎを加えしんなりするまで中火で炒める。
3. しめじを加え、さらに中火で加熱する。
4. ベシャメルソースを作る。(市販のルーでも良いです) 鍋にバターを溶かし小麦粉をいれて焦がさないように混ぜさらさらになるまで炒める。その後火から下ろしてルーの温度をさげ、60℃に暖めた牛乳で伸ばす。塩こしょうコンソメを加え、弱火で攪拌しながら焼く8分煮込み、一定の濃度にする。
5. ④に水を少しずつくわえ、均一になったら、③と栗とほうれん草をいれ、弱火で煮込む。



材料

- ・鶏もも肉 75g
- ・油 6g
- ・しめじ 30g
- ・たまねぎ 50g
- ・ほうれん草 20g
- ・栗(甘露煮) 50g
- ・水 100g
- ・有塩バター 5g
- ・薄力粉 6g
- ・牛乳 100g
- ・コンソメ 1.5g
- ・食塩 0.2g
- ・こしょう 少々

栄養価 (1人分)

- ・エネルギー:484kcal
- ・たんぱく質:20g
- ・脂質 :29.1g
- ・炭水化物 :34.6g
- ・食塩相当量:1.1g (パンを除いた栄養価)