



しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

のどってどんな器官？

のどには大きくわけて、3つの機能があります。

1. 息をする(呼吸)

空気が肺へ到達することの手助けをしたり、ウイルスの侵入を防ぎます。



2. ものを飲み込む(嚥下)

ものを飲み込む際に、気管に入ったり、口の中に戻ってこないようにしています。

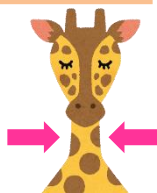


3. 声を出す(発声)

呼吸が出ていくときに、声帯を震わせることによって、声が出されます。



この3つの機能が、バランスよく働くことによって、のどはうまく働いています。



のどはウイルスの入り口

季節の変わり目は気温の変化に身体が追いつけず、風邪を引いてしまうこともありますよね。風邪の原因の90～95%はウイルスによる感染で、ウイルスの種類も200以上に及ぶと言われています。軽い風邪であれば数日で治りますが、ひどくなると肺炎や中耳炎などの合併症を引き起こすケースもあります。のどは空気や食べ物だけでなく、ウイルスの入り口でもあります。普段からウイルスの侵入を防ぐために帰宅したらこまめに手洗い・うがいをしましょう。

水分補給や部屋の加湿

湿度 50～60%
に保つ



加湿器

こまめな水分補給

空気中のウイルスは湿度40%以下の環境を好むため、のどをうるおすことで、ウイルスの侵入を防ぎます。

のどに良い食べ物



大根



りんご



梨



はちみつ



しょうが



長ネギ

のどの粘膜の健康維持に良い栄養素としてはビタミンA・B・Cなどがあります。

正しいうがいの方法

うがいは3回に分けて行うことが効果的です。

正しいうがいの方法を知り、実践することで今月も健康に生活しましょう。

【1回目】

お口の中に残った汚れを取るためにお水を含んで強めに「ブクブク」する。
☆いきなり「ガラガラ」うがいをすると、口の中の雑菌が喉の奥に送り込んでしまうのでまずは「ブクブク」うがいからしましょう！



【2回目】

新しいお水を含んで、上を向いて15秒ほど「ガラガラ」うがいをする。
☆この時、「あー」や「うー」と声を出してうがいをするとより効果的です！



【3回目】

2回目と同じように、また新しいお水を含んで、15秒ほど「ガラガラ」うがいをする。

☆うがい薬を使うのはどんな時？☆

- ・のどや口の中に炎症があるとき
- ・扁桃腺や口内炎の治療や予防のとき
- ・抜歯後などの消毒の場合
- ・風邪やインフルエンザの流行しているとき

お口の殺菌消毒をしたい時にはうがい薬でうがいをするのがオススメです！



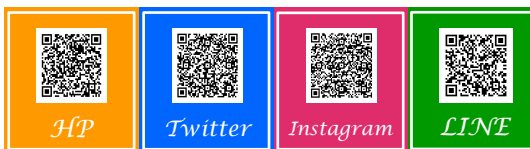
しゅうじつ薬局情報

薬局イベント

5月：新型タバコって安全なの？

を実施予定です

しゅうじつ薬局は定期的にイベントを企画しています。イベントの詳細は薬局ホームページやSNSをご確認ください。



漢字クイズ

次の4つの漢字のうち、魚類ではないものはどれでしょう？

- ① 鮫 ② 鱧
③ 鰐 ④ 鱒

正解は② 鱧です。鱧は魚類ですが、一般的に魚として扱われることが少ないため、このクイズでは魚類以外と見なされています。① 鮫、③ 鰐、④ 鱒はすべて魚類です。