

くわす、エウエルは除外
10%割引券

感染症に負けない身体をつくる！

コロナやインフルエンザ、マイコプラズマ、その他一般的に“風邪”と括られる感染症。流行中の感染症は、対策で免疫力を高めて今年の冬も元気に過ごしましょう



防ぐ

ウイルスの侵入予防にはマスク、手洗い、アルコール消毒

感染は**接触**、**飛沫**によって起こることが殆どです。(コロナは空気中に漂うエアロゾル感染も)



	風邪	インフルエンザ	新型コロナ	マイコプラズマ
主な症状	発熱(ないことも) 咳、咽頭痛、鼻水	高熱 関節痛、筋肉痛 咳、咽頭痛、鼻水	高熱 倦怠感、頭痛 咳、痰、味覚異常	発熱 倦怠感、長引く咳 (乾いた咳→痰絡み)
原因	ライノウイルス等 (200種以上あり)	インフルエンザ ウイルス	新型コロナウイルス	マイコプラズマ(細菌)
治療薬	症状を抑える薬	タミフル 等	ゾコーバ 等	抗生物質
ワクチン	なし	あり	あり	なし

コロナの薬は開発されていますが保険適応、3割の方で2万円〜と高額です。
予防としてワクチンの選択肢がある疾患も

高める

体の中からは免疫力で対抗！

体温を上げる、粘膜を丈夫にする、腸内環境を整えることを意識しましょう。

1 体温を上げる

- 筋肉を増やす
(運動、たんぱく質摂取)
- ストレスを溜めない、笑う☺

2 粘膜、栄養強化

- ビタミンA、C、D、E摂取
- 湿度を保つ、鼻呼吸を意識
- 7~8時間の睡眠をとる

3 腸内環境を整える

- 食物繊維、発酵食品をとる

番外編 人生一度きり、日々を楽しんでおり気づいたら風邪ひいていない！
↑アガペスタッフで意外に多かった意見。前向き思考って大事😊

鍋不要“みそ玉”レシピ (4食分)

味噌大さじ4、鰹節1パック、乾燥わかめ、ねぎの小口切り適量を混ぜ合わせ、ラップで1食分ずつ包み冷凍。食べる時は熱湯をかけるだけ！

備える

風邪かな？という時に…

病院に行くほどでもないけど…そんな時に使えるスタッフの“推し”をご紹介します



ネイチャーメイド ビタミンD

90粒/税込907円

風邪の予感時にこじらせる事が少ない気がします



大塚製薬 ボディメンテ

500ml/税込166円

乳酸菌入り！水分補給、腸活に



エキナセアのだ飴

60g/税込321円

免疫強化のハーブ 喉痛の時にスッと爽快感あり

よく聞かれる「そもそも」な疑問

病院でもらった風邪薬って、飲みきった方がいいの？



良くなった場合でも抗生剤は飲みきって。症状抑える薬は基本症状を見ながら調節を。医師から指示が出ている場合はそれに従いましょう。



お薬を飲んだ後は十分な睡眠を👉



お薬 どうやって管理していますか？



いつ飲むんだっけ？ さっき飲んだっけ？ …なんて困っていませんか？
薬局おすすめのこんな方法はどうでしょう◎



★錠剤にそのまま日付を記入

飲む分を食卓に出しておき、飲んだ後に次の日の分を用意しておくことで飲み忘れ防止にも◎
お薬の数が少ない人向け



★壁に貼る

一包化（袋詰め）されたお薬、かさばるものにおすすめ。マスキングテープで貼り付ければ錠剤でも使いやすい

お薬カレンダー（税込110円）



ピルケース



マグネットケース

★100円ショップグッズを活用

いつも目につく冷蔵庫に貼っておくと忘れにくい！
お薬が軽いなら貰った袋のままマグネットで貼り付けても

温度

室温 = 1~30℃

直射日光の当たるところ、夏の車内など注意！

冷所 = 1~15℃

凍結しないように冷蔵庫のドアポケット付近で

薬局紹介

めぐみ調剤薬局西戸崎店

福岡市東区西戸崎1-7-24
TEL 092-603-6001
FAX 092-603-6288



外観

地域唯一の薬局。桃色屋根が目印

お薬

血圧の薬など多く取り扱っています



待合室

畳のスペース発見！
薬局で畳は珍しいのでは？（普通の椅子もありますよ◎）

スタッフより

- ★話しやすい雰囲気薬局です
- ☆ゴルフ好き、お酒好き、K-POP…みんな多趣味です😊
- ★海が近いので、休日は釣りを楽しんでいます



周辺

1972年まで米軍基地（現在の海の中道海浜公園）があった西戸崎。薬局の周りには地元の大学生が描いたアメリカンなシャッターアートがとても映えています。



★この冬のおすすめ★

かぜ などの **発熱** 時の **栄養補給 体力改善** に！

ゼリー状ドリンク登場

6種の生薬 | 3種のビタミン

税込 327円

どんな生薬、ビタミンが入っているの？



桂枝湯（体力低下時の風邪の漢方）のメイン生薬！



滋養強壮、でも胃腸に負担がかかるので…



利気作用で、もたれにくくしている！

漢方は即効性がないイメージだけど、風邪の時は即効性があるよ◎



更にビタミンB2、B6、ニコチン酸アミドが栄養を効率よくエネルギーに変える手助けをするよ。

風邪で食事が取れない時の心強い味方だね！

