



アガペの 実

vol. 41

ホームページ

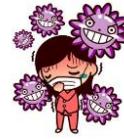
<https://www.agape21.jp>



店内商品
8%割引券
キリッ

特集

インフルエンザ



★**症状**：インフルエンザウイルスにはA・B・C型があり、そのうち人に感染するのはA型とB型です。ウイルスに感染すると、1～3日間の潜伏期間を経て発症し、まず突然の高熱（38～40℃）や、全身の倦怠感、頭痛、筋肉痛などの症状が現れます。その後やや遅れて通常の風邪と同じような咳や鼻水などの症状が現れることが特徴的です。

★**予防方法**：感染経路は主に2つあり、咳やくしゃみ・会話などによる飛沫感染と、感染者が触れたものに触ることで感染する接触感染です。感染を防ぐためには、マスクの着用、手洗い、うがい、人混みを避けるなどの他、睡眠と栄養を十分とることで免疫力を高めること、部屋の湿度を50～60%に保ちウイルスの増殖を抑えることなどが挙げられます。

～**予防接種について**～ 例年では、12～3月に流行するため、11月中にはワクチンを接種することをお勧めします。効果は2週間ほどであらわれ、約5ヶ月持続すると言われています。2回接種する場合は1回目の接種から1～4週間あけて接種しましょう。

★**発症したら**：発症後5日を経過し、なおかつ解熱後2日を経過するまでは、学校や職場に行くのはできるだけ避けましょう。自宅療養中は安静にし、睡眠、栄養をしっかりとって水分補給をこまめにしましょう。

～**治療薬について**～インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬には内服・吸入・点滴があり、それぞれ患者様の状態に合わせて使用されます。

症状が出た場合、48時間以内に使用を開始しないといけないため、早めに病院を受診しましょう。



肌トラブル防止! 敏感肌・乾燥肌・かゆみの原因になる成分は使用しない。

小児科皮膚科医から高い評価を受けています

余分なものは使わない シンプル処方

こだわりの **無添加**

お肌に必要な分泌物質も洗い流してはダメ…

香料 防腐剤 着色料 鉱物油 石油系界面活性剤

トリプル肌の原因にも! 潤いを残しながら洗いあげ、肌を持つ本来の子カラを引き出す物を選ぶ必要があります。

EXでも肌がつっぱる方は超敏感肌用の全身シャンプー-Sをお薦めします

スピカココ 全身シャンプー-EX

本体 630ml 850 円+ 税
詰替 500ml 660 円+ 税

全身シャンプーのEXとS 何が違うの?

point

どちらも原料はヤシ油由来ですが、EXには石けん成分が含まれていますので、Sよりも泡立ち・泡切れがよくなっています。そのため、幅広い層のお客様にご愛用頂いております。それに比べSは、特に肌の弱い方など、お肌に障がいのある方にもご支持頂いている超敏感肌用の商品です。泡立ちは少なく、さらさらしています。

※店舗によって在庫が無い場合がございます

H31.4月末まで
【くろが・エコエィ・処方箋は無料】
キリトリ

季節的に起こりやすいぎっくり腰



ぎっくり腰は、いきなり激しい動きをした時に起こると思われがちですが、実は普段の何気ない動作が原因で起こることもあります。冬の季節は、寒さで腰が冷えて発症しやすくなるので注意が必要です。

正体と原因

ぎっくり腰は突然起こる腰痛の総称で、医学的には急性腰痛症と呼ばれ、その場から動けないほどの痛みがあるにもかかわらず、検査をしても骨や神経に異常が認められない場合に診断されます。主に筋肉の疲労、骨格へのストレスの不均等、腰への急な負担の3つが中心になって引き起こされると考えられています。

防ぐために

前かがみの姿勢になる時は、10~20 cmほどの高さの踏み台に片足を乗せたり、台に片手をつくると腰への負担が和らぎます。また朝起きてすぐは筋肉が縮んでいる状態なので、背伸びなどをして急に伸ばすと筋肉に炎症が起こることがあるため、気を付けなければいけません。

ぎっくり腰になってしまったら・・・

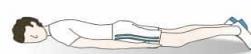
ぎっくり腰の痛みは一過性で、じっとしていれば数日で自然に治ることも多いので、まずは安静にすることが大切です。床やベンチなど硬い場所でエビのような姿勢で横になるか、腰を少し曲げて壁に押し付けた姿勢でうずくまると、次第に楽になります。

★ぎっくり腰は再発しやすく、慢性化してしまうこともあります。安静にして痛みが治まったからといってそのままにせず、きちんと専門医を受診して、腰の状態を確認しておきましょう。

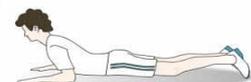


ぎっくり腰に向くマッケンジー体操

① 床にうつぶせになり、両足は肩幅より少し大きめに開いて後ろに、両腕は脇に、痛みがなければ、そのまましばらく安静に



② ひじを支点にゆっくり上体を起こし、5~10分ほど、この状態を維持する。ただし、痛みが足の方へ広がっていくようなら中止



店舗紹介



三日月薬局

三日月調剤薬局は佐賀県三日月町に平成3年より営業してきましたが、平成30年9月1日に唐津街道沿いの山領バス停から徒歩1分の所に移転し、「三日月薬局」としてリニューアルオープンしました。

新しい薬局では健康相談室を備え様々な患者さんとのコミュニケーションを大切に、服薬支援や相談を重視し皆様のお役にたてるように努めてまいります。



次回はアガパ・エコ薬局です♪

〒845-0032

佐賀県小城市三日月町金田1178-7

TEL 0952-72-4141 FAX 0952-72-4261



三日月薬局周辺地図です

