

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2024年 3月号

フォーラルだより



いざという時に備えよう

3月は、地震について考える機会が増える月ですが、特に今年は元旦に発生した能登半島での大地震を機に、改めて災害への備えについて考えた方も多いのではないのでしょうか？

しかしながら、実際にどの様にどこまで備えたらよいか、想像がつかないという方も多いかもしれません。いざという時に役立つ備えができるよう「疑似体験」を通じて学んでみませんか。

防災施設で体験

各地に大地震や暴風、煙等を体験できる防災施設があります。入館料無料のところが多く、個人、ご家族、グループでも気軽に体験することができます。

<首都圏の主な防災施設>

- 防災館(都民防災教育センター)：豊島区、墨田区、立川市
- 東京都北区防災センター(地震の科学館)：北区
- 千葉県西部防災センター：松戸市
- 埼玉県防災学習センター そな一え：鴻巣市
- 横浜市防災センター：横浜市
- 神奈川県総合防災センター：厚木市



その他、消防署でもイベントを開催していることがあります。防災対策を見直すきっかけ作りになります。

※詳細は各施設のHPをご覧ください。

さざなみ薬局の折り紙を紹介!



さざなみ薬局には、折り紙が趣味の患者さんがいらっしやいます。繊細で可愛い作品を薬局に持ってきてくださり、スタッフ一同「すごいなあ!」と感動しています。普段は店舗内に展示していますが、欲しい方には差しあげています。作品は常に展示していますので、気になる方は、是非見にきてくださいね。



JR総武線新検見川駅バス10分/地域連携薬局・健康サポート薬局

いざという時に! ポリ袋調理のすすめ

災害時には水やガス、電気などのライフラインがストップしてしまう可能性があります。水は飲み水や調理に使う以外にも、茹で湯として使う、調理器具を洗うなど大変貴重です。ポリ袋調理は、ポリ袋(※)に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法で、貴重な水を節約することができます。

<ポリ袋調理のメリット>

- 湯煎したお湯は使いまわしができる(水の節約)
- 1つの鍋でたくさんの種類の調理が同時にできる
- 好みやアレルギーなどの個別対応が可能
- 袋のまま食べられるので、食器不要で洗い物を減らせる

～(※)ポリ袋の選び方～

耐熱温度が130℃以上のもので、または湯煎対応可能な記載がある高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの無地でマチがないものが良いです。また、なべ底は温度が高くポリ袋が溶けてしまう可能性があるため、耐熱皿やふきん、クッキングシートを敷くことがおすすめです。

● 備えておきたい! 調理道具 ●

- ・ ポリ袋調理で湯煎のできる鍋、トング
 - ・ カセットコンロ、ガスボンベ
- ガスボンベは1人1週間あたり約6本必要です。



《ひまわり薬局薬剤師、管理栄養士・防災士》

管理栄養士コラム

今月のテーマ 紫外線対策



季節は春めいてきました。お出かけ日和には紫外線が気になりますね。紫外線のピークは6月～8月ですが、意外にも3月は晩夏である9月に匹敵するほどの紫外線量が観測されています。体の外と中からもしっかりと対策していきましょう。

紫外線の体への影響

紫外線で皮膚に炎症が起こると、真っ赤になり痛みを伴う日焼けとして現れます。日光にあたって数時間後から赤くひりひりとした炎症が起こり、8時間から24時間でピークを迎え、2～3日で消えていきますが、日に当たり過ぎた皮膚は水ぶくれとなって皮がむけます。日焼けし過ぎた時はなるべく早く冷水タオルなどで冷やすと多少軽減されます。長年日光を浴び続けていると、皮膚のシミやしわ、時には良性・悪性の腫瘍が現れてきます。紫外線による光老化は加齢による自然の老化とは異なり、適切な紫外線防御対策により防ぐことができます。紫外線は目にも炎症を起こします。眼科疾患の中で最も多い病気のひとつである白内障には80種類以上のタイプがあり、このうち日本人で最も多くみられる「皮質白内障」は紫外線との関係が知られています。

日常生活での紫外線対策

- ① 紫外線が強い時間帯(10時～14時)の外出を避ける。
- ② 日傘、帽子、サングラスなどの日よけ道具を利用する。
- ③ 日焼け止めをこまめに使用する。
- ④ 日なたから離れて日陰に入るようにする。



★お肌におすすめ栄養素★
ビタミンACE(エース)

食べ物の工夫での紫外線対策

ビタミンA

皮膚や粘膜の健康を助ける。肌荒れ予防に効果的。(例)かぼちゃ、レバーにんじん、ほうれん草



ビタミンC

コラーゲンの生成を助ける。シミの原因となるメラニン色素が過剰に作られるのを防ぐ。(例)ピーマン、ゴーヤ、柑橘類、キウイフルーツ



ビタミンE

肌の血行をよくして新陳代謝を促す。また、抗酸化作用で肌の老化を防ぐ。(例)アーモンド、鮎、たらこ、鰻のかば焼き



開催中!

「さかなレシピコンテスト」を開催中!

詳しくは店頭、Instagram
をご覧ください!

投票して
にゃ〜



おすすめレシピ

缶詰de親子丼



災害時を想定し、非常食の焼き鳥缶とポリ袋を使って作る親子丼です ✨

レシピ

ご飯

- ① ポリ袋に米と水を1:1の割合で入れる
- ② 空気を抜いて、ポリ袋の口を上の方で縛り30分浸水させる
- ③ 沸騰させたお湯でポリ袋ごと20分間湯煎し10分間蒸らす

具

- ① ポリ袋に水と高野豆腐をいれて戻す
- ② ①に焼き鳥缶、卵、白だしを入れてよくもむ
- ③ 沸騰させたお湯でポリ袋ごと5分間湯煎するやけどに注意して取り出し、ご飯にのせる

《なごみ薬局管理栄養士》

I nformation

マイナ受付
対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナンバーカードを提示する新たな方法を、それがマイナ受付です。

マイナンバーカードが
保険証として使えます。

マイナンバーカードを保険証として使うと
このスタッカーが目印!

事前に登録するだけで利用できます!
詳しくはマイナポータル

イベント予定

- 3/2 とまと薬局 (江東区)
薬局店舗「エアロビで便秘対策」
- 3/3 ひかり薬局 (江東区)
ら・館まつり「アロマ石鹸づくり」
- 3/9、23 とまと薬局 (江東区)
薬局店舗「KOTO生き体体操」
- 3/11、25 とまと薬局 (江東区)
薬局店舗「Inbody測定会」
- 3/16 とまと薬局 (江東区)
薬局店舗「グーパー体操」
- 3/28 みのり薬局 (中央区)
中央区敬老館「知っておきたい薬の話」



地域連携薬局認定:15店舗 健康サポート薬局認定:11店舗

発行:2024年3月1日 発行者:フォーラルだより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8

