

ゴールデンウィークの対応はできていますか

今年は新天皇の即位に伴い、ゴールデンウィーク(GW)が4月27日～5月6日の10連休になります。かつてない長期にわたるGWで気になるのが、医療に関してです。診療やお薬で困らないように準備しておきましょう。

GWが始まる前に早めに受診を

年末年始やこれまでのGWでもそうでしたが、医療機関が長期の休みに入る前は多くの患者さんが受診するため、大変込み合います。そのため、何時間も待たされることが多くなります。10連休となる今年は例年以上に混雑することが予想されます。

混雑を少しでも避けるために、通院の予定のある方は連休の直前ではなく、もっと前に医療機関を訪れることをおすすめします。特に、GW期間中に薬がなくなりそうだという方は早めに受診し、処方量を増やしてもらうなどの対応をしておきましょう。

GW期間中の病医院の利用はできるだけ控えて

GW期間中、病医院が開いているかどうかは、各病医院によって異なります。5月1日(水)は即位の日なので休診する病医院が多いようですが、10日間休診にするところ、4月30日(火)と5月2日(木)だけ通常診療するところなどさまざまです。定期的に受診している病医院がある場合は、GW期間中の対応についてあらかじめ確認しておくといでしょう。他の医療機関と連携したり、地域によっては輪番制をとったりして対応するところもあるようです。なお、何日にどの病医院が開いているかは、医師会や行政のホームページで知ることができます。

GW期間中、病医院が開くのは基本的に救急患者への対応のためです。医師などのスタッフの数も通常より少ないと推測されます。この期間にむやみに受診すると、速やかに治療を行わなくてはならない救急患者への対応が不十分になることがあります。GW期間中の受診は緊急の場合を除いて、できるだけ控えるべきです。

処方せんを受け取ったら早めに薬局へ

薬局についても長期休暇に関する状況は他の医療機関と同じです。GW前は非常に込み合います。処方せんの有効期限は発行日を含めた4日間です。病医院で処方せんを受け取ったら早めに薬局へ行くようにしましょう。処方薬を受け取りに行くときには、お薬手帳を持参すると調剤がスムーズに進みます。忘れずに持って行くようにしましょう。

GW期間中の営業については、それぞれの薬局によって異なります。ご利用される薬局がどのような対応をとるのか、あらかじめ確認しておくとう安心です。

そのほか、GW中の対応について不安なことやわからないことがありましたら薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション:堀直子

香りで整う心と体

■ゴールデンウィークの対応はできていますか…4
100%天然由来原料の洗剤セットを100名様にプレゼント…4

自分の好きな香りを見つけよう

数ある香りの中から自分に心地良い香りを選んで。



柑橘系

シトラス系ともいわれ、主に果物の皮から抽出されるオイルで、柑橘類のさわやかでみずみずしい香りが特徴です。[主なもの] オレンジ・スイート、グレープフルーツ、レモングラスなど



ハーブ系

ハーブの花や葉から抽出されるオイルです。清涼感があり、さわやかですっきりとした香りで、甘さはほとんどありません。[主なもの] ペパーミント、ローズマリー、バジルなど



フローラル系

主に花から抽出されるオイルです。ローズやジャスミンのように採取できる量が少なく高価なものも。華やかで甘くやさしい香りがします。[主なもの] ラベンダー、カモミール・ローマン、ローズオットーなど

知っておきたい/ 香りの7つのグループ



樹木系

樹木の葉や小枝、樹皮などから抽出されたオイルです。まるで森林浴をしているかのようなフレッシュで清涼感のある香りです。[主なもの] シダーウッド、ジュニパー、ティーツリーなど



エッセンシャルオイルは、植物の種類や香りの特性によって7つに大別されます。知っておくとブレンドする際にも便利です。



エキゾチック系

個性あふれる魅惑的な香り。東洋的でミステリアスな雰囲気を持つオイルが多くあることから、オリエンタル系と呼ばれることも。[主なもの] イランイラン、サンダルウッド、パチュリなど



スパイス系

主に香辛料にも使われる植物から抽出されるオイルで、スパイシーな香りが特徴です。刺激が強いものが多いので、使用する際には注意して。[主なもの] コリアンダー、ジンジャー、ブラックペッパーなど



樹脂系

文字どおり樹脂から抽出されるオイルで、甘く濃厚な香りを持っています。少量でも長く香りを楽しめるものが多いです。[主なもの] フランキンセンス、ベンゾイン・レジノイド、ミルラなど

* 同じグループや隣のグループのオイルはブレンドの相性が良く、香りが調和します。



香りを生活に取り入れてみませんか

香ばしいコーヒーや紅茶を飲むとき、時の流れがゆったりと感じられます。花の甘い香りに包まれると、自然と幸せな気持ちになります。このように不思議な力を持つ香りを日々の生活の中に上手に取り入れてみませんか。きっと心も体ものびやかになることでしょう。

●香りが体に作用するしくみ

香りをキャッチするのは、鼻の奥にある嗅細胞です。ここで香りの情報は電気信号に変換され、間脳にある視床下部へと伝達されます。視床下部は自律神経、ホルモンの分泌、免疫系などを統括する生命活動のいわば司令塔。ここに届いた香りの情報が全身に働きかけます。



●エッセンシャルオイルとは

生活の中で香りを気軽に楽しめるのがエッセンシャルオイル(精油)を用いる方法。植物の花や葉、種子、果皮、樹皮などがもつ芳香物質を抽出した天然の液体がエッセンシャルオイルです。

生活の中に取り入れてみよう(中面へ)

イラストレーション:オノノマユミ

クスリンです。

ご意見をお寄せください

読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。
締め切りは、5月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 糖化について(1.知っている 2.意味は知らないが聞いたことはある 3.知らない 4.その他)
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード

右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life4月号係

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/classAヘルシーライフクラブ> [検索]

健康脳クイズの答え

答えは、「カイゲン」でした。

ク	コ	ウ	ソ
カ	ウ	ア	チ
イ	キ	カ	ア
ク	ア	ク	イ
ケ	ツ	イ	ガ
ミ	ス	サ	シ

次号予告 5月号は「薬局について」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

天然精油の香りを日常に

肌や環境へのやさしさを追求した100%天然由来原料の「ハッピーエレファント」から、野菜・食器用洗剤、トイレクリーナー、バスクリナーの3つをセットにしてプレゼント。天然精油のさわやかな香りをお楽しみください。

ハッピーエレファント ●左…野菜・食器用洗剤 オレンジ&ライム 300ml 400円(税抜)
●中央…トイレクリーナー 400ml 500円(税抜)
●右…バスクリナー 400ml 500円(税抜)
SARAYA ☎0120-40-3636
○商品については、上記にお問い合わせください。

*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
*プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

香りと暮らす毎日を

日本では古くから「香道」という香りの文化を暮らしの中で育んできました。そうした背景を持つ私たちは、香りをもっと身近に楽しむことができるはず。香りとともにある毎日は、きっと生活に潤いをもたらすことでしょう。

香りの楽しみ方

香りの楽しみ方はさまざまです。自分にとって取り入れやすい方法から始めてみましょう。

空間に香りを放つ

熱や風を使ってエッセンシャルオイルの香りを室内に拡散させ、香りを楽しむ方法です。

●手持ちのマグカップで芳香浴

マグカップにお湯を入れてオイルを1〜2滴落とし、鼻を近づけて香りを楽しみます。香りは長く続かないので、パッと気分転換したいときにおすすめ。飲用しないよう注意。



*せきが出るときや、喘息がある人は行わない

●使うシーンで選びたいディフューザー

香りを周りに拡散させる道具の一つがディフューザーです。電気やキャンドルなどの熱を利用するものや、ミストを噴出し香りを広げる超音波式などさまざまな製品があります。



●キャンドルの灯りが部屋を優雅に演出

キャンドルの熱が芳香成分を揮発させます。薄暗くした部屋で見るキャンドルの灯りはリラックス効果も。受け皿にオイルを垂らすアロマポットやオイル入りのキャンドルなどがあります。



●キッチンやリビングにシュッとスプレー

殺菌や消臭成分を含むオイルと精製水と無水エタノールを用いてスプレーに。キッチンやトイレの掃除、ルームスプレーに。使う前によく振ること。



*30mlのスプレーを作る場合…オイル12滴、精製水20ml、無水エタノール10ml

シーン別 おすすめエッセンシャルオイル

目的に応じてオイルを選ぶのも良い方法です。

朝 スッキリ目覚めたい



なんとなく頭がぼんやり。こんな朝は、お風呂の床にオイルを1〜2滴垂らしてから熱めのシャワー。香りが広がり心も体もスッキリします。サイプレス、ローズマリー、グレープフルーツなど

今日1日頑張れる活力がほしい



パンチのある香りや躍動感のある香りで、今日1日ははつらつと過ごしましょう。スプレーにして空間にシュッとひと吹きする使い方も。ブラックペッパー、ペパーミント、オレンジ・スイートなど

昼 仕事や勉強に集中したい



キリッとしたシャープな香りやレモンのようなクリアな香りは、仕事や勉強に集中したいときや、やる気をアップしたいときにピッタリ。ペパーミント、レモングラス、レモンなど

仕事でミス。気持ちをリセットしたい



仕事でミスをして落ち込んでしまった、そんなときは気持ちをリセットしてくれる香りを吸って深呼吸しましょう。グレープフルーツ、ミルラ、シダーウッドなど

夜 1日の疲れを取りたい



甘い柑橘系の香りや草原を思わせるやさしい香りで緊張をほぐし、落ち着きを取り戻しましょう。手帳なマグカップ芳香浴でもOK。ベルガモット、ラベンダー、スイートマージョラムなど

ぐっすり眠りたい



ティッシュやコットンにオイルを1滴落とし枕元に。エキゾチックな香りや森林を思わせる香りがやさしく眠りへと誘います。イランイラン、サンダルウッド、シダーウッドなど

エッセンシャルオイルの使い方

オイルを取り扱う際の注意点を覚えておきましょう。

■原液を肌に直接つけない

オイルは植物の芳香物質が凝縮されているため、直接肌につけるには刺激が強すぎます。また、柑橘系のオイルには紫外線の刺激によって肌トラブルを起こすものもあるので注意して。



■ラベル表示をよく見て購入する

100%天然のオイルを使用します。ラベルの原材料や原産国、使用期限などを確認。専門店での購入が◎。“アロマオイル”と表記されているものは100%ではないものが多いので注意。



■火気がある場所で使わない

オイルは引火する可能性があります。ガスコンロやガスストーブなどの近くでの使用は絶対に避けましょう。キャンドルと一緒に使うときも十分な注意を払いましょう。



妊娠中の方、高齢の方などは気をつけて

オイルの中にはホルモンバランスに働きかけるものがあるので、妊娠中の方は注意が必要です。また抵抗力の弱い高齢の方やお子さんはオイルの影響を受けやすいといわれます。使用前にアロマセラピー（芳香療法）の専門家に相談しましょう。



認知症の予防に香り!?

アルツハイマー型認知症では嗅覚の機能低下がみられます。香りにより嗅覚を刺激させることは認知症の予防に役立つのではないかと期待されています。朝はローズマリーとレモン、夜はラベンダーとオレンジ・スイートの組み合わせが効果が高いとの報告があります。



ゲンキ レシピ vol.108 せりと三つ葉の蒸し焼き

調理時間:5分 エネルギー:約130kcal
塩分量:約0.7g (1人分)

和のハーブで香りを楽しむ



春先が旬のせりと三つ葉。古くから生薬として使われてきたせりですが、香りのもとになっている精油成分には保湿効果、発汗作用があります。せりと三つ葉のさわやかな香りは、ストレスの緩和やリラックスに効果があるとされています。加熱しすぎると香りが飛んでしまうので、加熱時間は短めに調理しましょう。

材料(2人分)

- せり……………1束
- 三つ葉……………1束
- 豚薄切り肉…100g
- 塩……………少々
- コショウ…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1

作り方

- せりと三つ葉は洗って根を切り落とし、4cm幅に切る。
- 豚肉は2〜3cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を引いて豚肉を炒め、塩、コショウし、7割程度火が通ったら①のせりと三つ葉を加えて蓋をして、1分ほど蒸し焼きにする。
- 最後にしょうゆを加えて全体を混ぜたらでき上がり。



鮮やかでみずみずしいものを!

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Dをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります

1	C	2	3	4	5
6				B	
7			A	8	
9					
11					
12					
13					
14	D				

〈タテのカギ〉

- 山頂などから見下ろした地上のこと
- これに覆われているところは天気が良くなる
- アマゾン川流域だけにいる顔が真っ赤なサル
- 扇いで、風を起こす道具
- 二人で一本の傘をさすこと
- 問題を出して答えさせる遊び
- 刺身に添えられる千切り状のもの
- 多くの優れた人材のこと

〈ヨコのカギ〉

- 学校から帰途につくこと
- 童謡にも出てくる鼻の長い動物といえは
- ハワイ諸島で、ガーデンアイランドとも呼ばれる〇〇〇島
- 意識されない状態。サブリミナル
- 慌て驚くことを「〇〇を食う」
- 名前通り、アリヤシロアリを食べます
- 可否をきめること。「〇〇をとる」
- 形をつくるための型
- 茶道で釜にさす水を入れる器

脳が喜ぶ話

暖かくなってきたので、散歩を始めませんか? 散歩は体にいいだけでなく、景色などの情報が入ってくるので脳の健康にもおすすめです。

