

# たんぽぽ通信

Vol.2 2009年9月10日発行 みどり薬局土浦西口店

## 夜中におなかが痛い・・・

下痢や吐き気。腹痛の原因はたくさんあります。一般的に下痢の症状が重く、発熱が伴う時は食中毒が疑われ、吐き気やおなかの痙攣もある時には胃腸炎と言われます。いずれも、症状が出たら早めに医療機関に受診しましょう。

原因は細菌からウイルスまでさまざまです。水分を補給しながら、検査をして原因を突き止めます。



## 食中毒の予防

まず、手は良く洗います。次に食品もよく洗います。それから、食べ物には十分火を通します。細菌をつけず、増やさず、殺菌することが大切です。もし、食中毒の人が家族に出たら、汚物に触れた時には必ず手を洗い、お風呂も共同では使わないようにしましょう。

食品の保存は冷蔵庫でしますが、詰めすぎは禁物です・

## 薬局からのお話 第2話

### 「漢方薬で、肥満に効果のある薬があると聞きましたが本当ですか？」

肥満には原因があります。一つに、油で加工したものや甘いもの・味の濃いものの過食。

二つ目に、運動不足や横になったり座ったりしている時間の長い場合。

三つ目に、精神的なもので特にストレス感情のよるもの。

漢方薬には、異常の原因によって低下した胃腸機能を改善し、体のバランスをとっている「気」を整え、水や血液の流れを良くし滞留物を取り除く作用があります。漢方薬は体質に合えば、肥満にも効果がありますが、単にやせ薬とうたって高価なものは疑ってかかる必要があります。自己判断で服用せずに医師や薬剤師に相談しましょう。

## バイ菌のいるところ

トイレ洗面所・おもちゃ・車や電車のつり革・手すりペット・公園の砂場やブランコや滑り台・公衆トイレ



## たんぽぽ通信からのお知らせ



ご質問、ご意見などございましたら是非お近くのエムトゥエムの調剤薬局にお立ち寄りいただき、ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

