

サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行: 株式会社サン調剤薬局 発行人: 西川 誠
住所: 守山市 吉身 2-6-23
TEL: 077-514-0337 FAX: 077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○

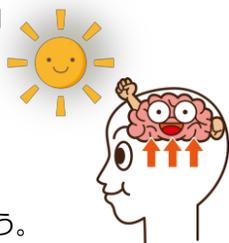
寒さが身に染みる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか

冬に体重が増えやすい理由とは？

私たちの身体には、環境に合わせて体温を調節する仕組みが備わっています。気温が低くなる冬は体温を維持するために基礎代謝が上昇し、エネルギーの消費が高まるので、痩せやすいはずですが、冬は体重が増えやすいとされているのでしょうか？

その理由として、大きく2つ挙げられます。1つ目は、寒くなることで活動量が減るため、もう1つは、セロトニンの働きが弱まるためです。セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれ、精神的安定を図り、食欲を落ち着かせる働きがあります。日光を浴びることで分泌が促進されますが、冬は日照時間が短いため、働きが弱まってしまうのです。

「無性に甘いものが食べたくなる」そんな時はセロトニンの働きが低下している可能性があります。日光にあたることを心掛け、食事ではセロトニンの原料であるタンパク質を積極的に摂りましょう。



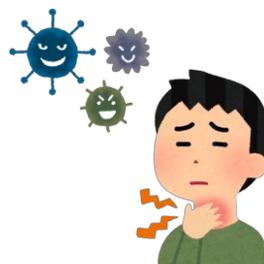
喉の乾燥対策

喉にとって厳しい季節がやってきました。喉は鼻腔から気管の始まりまでの部分で、きれいな空気を肺に届ける役割を果たしています。その働きを担っているのが粘膜と線毛です。

ウイルスや細菌、ホコリ等の異物は喉の粘膜表面にある粘液に絡め取られ、線毛の働きによって痰として排出されます。喉が乾燥すると粘膜や線毛がスムーズに働くことができなくなり、結果として感染症に罹りやすくなってしまいます。

【喉の乾燥対策例】

- 加湿器を活用する
- 洗濯物を室内に干す
- こまめに水分を摂る
- ノド飴をなめる
- 鼻呼吸を心掛ける など



喉の違和感や痛みは、まれに咽頭がんのような重大な病気のサインであることもあります。症状が気になったら耳鼻咽喉科を受診しましょう。

和食の合言葉「まごわやさしい」って？

「まごわやさしい」という言葉をご存じですか？これは健康的な食生活を送るために取り入れたい食の7品目の頭文字を語呂合わせにしたものです。

食品群	主に含まれる栄養素
ま 豆	ビタミンB、タンパク質、イソフラボン
こ ゴマ	ビタミンE、ミネラル類、タンパク質
わ わかめ(海藻類)	食物繊維、ミネラル類
や 野菜	ビタミン類(A・B・Cなど)
さ 魚(魚介類)	タンパク質、EPA、DHA、カルシウム
し しいたけ(キノコ類)	食物繊維、ビタミンD
い 芋	炭水化物、食物繊維、ビタミンC

これら7品目を毎日の食事に取り入れることを心掛けると、栄養バランスの取れた健康的な食生活を送ることができ、生活習慣病の予防が期待できます。「まごわやさしい」を意識することで、食材選びや献立に変化が見られるのではないのでしょうか。

インフル・コロナのワクチン同時接種はOK

インフルエンザワクチンの接種時期になりました。今年は新型コロナワクチンの接種時期と重なっており、どちらのワクチンから先に受けるべきか、悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

厚生労働省は両ワクチンを同時接種しても安全性や有効性に問題はないといった見解を示しています。実際にファイザー、モデルナ、アストラゼネカ、武田の4社が自社のコロナワクチンを単独接種した場合とインフルエンザワクチンと同時接種した場合の有効性および全身の副反応について調査しましたが、いずれにおいても統計学上の差はないと結論付けています。(<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0037.html>)

インフルエンザ、新型コロナの両ワクチン接種を検討中の方は、どちらが先か順番に悩まず、早めに接種するとよいでしょう。

