

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.249

平成29年7月号

口内炎 ～早く治すヒント～



口内炎とは？

頬の内側や歯茎など口の中や周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。口内炎ができることで、口の中に違和感や痛みを伴い食事を摂るのが困難になることがあります。口内炎の予防方法や対策方法を知って、辛い症状を上手に乗り切りましょう。

種類

口内炎には様々な種類がありますが、代表的な3つを紹介します。

	特徴	原因
アフタ性口内炎	・最も一般的で、繰り返してできることがある。表面が白っぽく窪みがあり、周りが赤い円形や楕円形をしている。	・風邪などの体調不良 ・疲労や暴飲暴食 ・口の中を噛む、胃の不調 など
カタル性口内炎	・口腔内の粘膜が赤く炎症を起こしたり、白くただれたりする。	・虫歯や歯周病など口の中の衛生状態の不良 ・ビタミン不足 など
ウイルス性口内炎	・ウイルスの感染によって、唇や口腔粘膜に小さな水泡ができる。	・小児に多く、ほとんどの原因が単純ヘルペス など

予防4箇条

①口の中を清潔にしましょう

日頃から食後に歯磨きやうがいをするなどして口の中を清潔に保ちましょう。また、口の中が乾燥すると、細菌が繁殖しやすくなるため乾燥しないようにすることが大切です。水分をこまめに摂る、意識して鼻呼吸をする、ストレスをためないようにする（ストレスがたまると唾液の分泌が減るため）などの工夫をしましょう。



②口の中を歯ブラシなどで傷つけないようにしましょう

口の中が傷つくと、そこからバイ菌が入り口内炎になりやすくなります。



③規則正しい生活をしましょう

疲労がたまる、睡眠不足が続くと、体力が低下し抵抗力が弱くなり、胃の不調が現れることもあります。睡眠をしっかりとって疲れをためない元気な体づくりをしましょう。

④栄養バランスのよい食事をしましょう(「予防の食事」参照)



予防の食事

口内炎を予防するには、栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。その中でも特に、粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンA、細胞の再生を助けて粘膜を守る働きのあるビタミンB2、粘膜を丈夫にするビタミンCを積極的に摂りましょう。

【ビタミンAを多く含む食品】



レバー うなぎ にんじん など

【ビタミンB2を多く含む食品】



卵 サバ 大豆製品 など

【ビタミンCを多く含む食品】



ピーマン ブロッコリー キウイ など

✓ 口内炎ができた時の食事

★ 人肌の温度で！

冷たすぎるものや熱すぎるものは口の中に刺激を与えます。また、熱いもので口の中をやけどすると症状が悪化し、長引く原因になります。



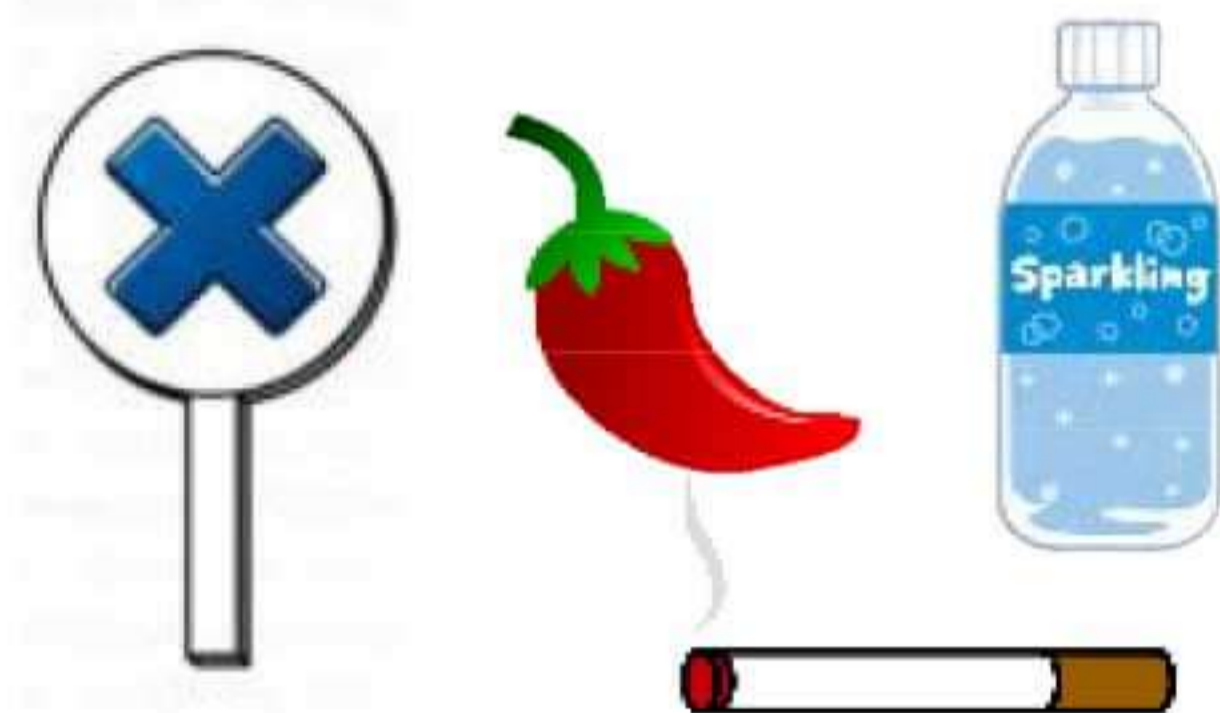
★ とろみを上手に使いましょう！

具材を軟らかく煮たスープやシチューなどにとろみをつけると飲み込みやすくなり、粘膜への刺激が軽減されます。



★ 刺激の強いものは避けましょう！

辛味のある香辛料、たばこ、アルコール、炭酸飲料、塩分や酸味の強いものは避けましょう。「やさしい味」が基本です。味が単調な時には、見た目の彩りを工夫するなどしましょう。



✓ おすすめ一品料理

トマトトット

<1人分>

エネルギー 430kcal
 ビタミンB₂ 0.27mg
 塩分 1.2g



材料	2人分
ごはん	茶碗2杯分
サバ缶(水煮)	1/2缶
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
オリーブ油	小さじ1
トマトジュース(無塩)	150cc
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々
チーズ(ピザ用)	30g
パセリ(乾燥)	適量

作り方

- ① サバ缶は軽く汁気をきる。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、②を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、トマトジュースと水100cc(分量外)、コンソメ顆粒を入れる。
- ④ ③が沸騰してきたらごはん①を入れて、汁気が少なくなるまで煮る。塩、こしょうで味を調べ、チーズを入れて全体を混ぜて器に盛り、パセリをかける。

サバ缶や乳製品に含まれるビタミンB₂には、口の中の粘膜を守る働きがあります。また、にんじんに含まれるビタミンAには粘膜を正常に保つ働きがあります。抗酸化作用のあるトマトと一緒に摂ることで、体の免疫力を高め口内炎になりにくくする効果もあります。

ゆで鶏と野菜のサラダ

<1人分>

エネルギー 169kcal
 ビタミンC 172mg
 塩分 0.6g



材料	2人分
鶏胸肉	150g
かぼちゃ	60g
ブロッコリー	1/3房
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
玉ねぎ(すりおろし)	1/4個
豆乳(無調整)	50cc
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1

作り方

- ① 鶏胸肉は酒少々(分量外)を入れた湯でゆでる。鍋の中でゆで汁ごと冷まし、冷めたら薄くスライスする。
- ② かぼちゃは0.5cm幅のくし形切り、ブロッコリーは小房に分け、赤・黄パプリカは1cmの千切りにする。
- ③ ②を重ねないように耐熱皿に並べ、ラップをかけて、電子レンジ(500w)で約5分加熱する。
- ④ ①と③を器に並べ、Aを合わせたドレッシングをかける。

ブロッコリーや赤・黄パプリカに多く含まれるビタミンCを摂ることで口の中の粘膜を丈夫にします。また、免疫力を高める効果があるたんぱく質を多く含む鶏胸肉を摂ることで、口内炎の予防にもなります。

～すずらんイベント情報～

6月9日(金)GMアミーゴにて講義を行いました

今回は『塩分を知ろう』というテーマで講義を行いました。煮物を作る時に使うしょうゆの量を測っていただき、普段食べている食事の塩分量を計算しました。「気をつけている様でも塩分を摂っているね。」という声もあり、減塩について意識を深めるきっかけになりました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

「ふないる」での活動を紹介します！

これまで「ふないる」では、「男の料理教室(年4回開催)」、「子供の料理教室」、「ミニ健康教室」、サロンでの「体組成測定会」など様々な活動を行ってきました。その様子をご紹介します。



「男の料理教室」



「子どもの料理教室」



「体組成測定会」



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

問い合わせ先

すずらん薬局 舟入店 担当：出羽(でわ)

TEL：082-532-4193



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

木曜カフェ・リリーベル

ミニ健康教室開催中！！



7月から6回シリーズで『脂質異常症』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。薬剤師と栄養士がお話しますので、気軽にご参加ください♪

☆第1回 7月13日☆

「脂質異常症ってなかに(体組成測定)」

脂質異常症について薬剤師がわかりやすくお話しします。体組成測定も行います。靴下を脱いでの測定となりますので脱ぎやすい靴下などでお越しください。また、血液検査の結果をご持参いただくと相談いただきやすくなります。



☆第2回 7月27日☆

「どんな食事をとるといいの？」

(食事の基本)」

栄養士が脂質異常症を予防する食事について話をします。自宅で簡単にできる調理のコツもご紹介します。



☆時間：10：30～11：30

☆参加費：無料

スタッフ(田中)からの一言

暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。木曜カフェリリーベルでは、冷たい飲み物も用意して、皆様のお越しをお待ちしています♪ぜひお立ち寄りください。

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

10：00～15：00頃

TEL：082-532-4193

今月のカフェ

13日と27日
です

薬剤師からのミニ情報

～プール熱～



✔ プール熱とは？

咽頭結膜熱のことでアデノウイルスが原因で、プールの水を介して人から人へ感染するため、プール熱と呼ばれます。主に6月末から夏季にかけて流行し、子供がかかりやすい病気です。

✔ 症状

潜伏期間は2～14日で、咽頭炎、結膜炎、39℃前後の発熱が数日から1週間程度続きます。また、頭痛、吐き気、下痢などが現れることがあり、目の充血、涙が多くなる、まぶしがるなどの症状も現れます。



✔ 治療法

症状が出たら内科、小児科を受診し、目の症状が強ければ眼科も受診しましょう。原因であるアデノウイルスに対する特效薬はありません。咽頭炎には鎮痛剤、目の充血には抗生剤やステロイドの点眼剤を使用します。目のかゆみが強いつは併せて抗ヒスタミンの点眼剤を使用します。



✔ 感染拡大予防のために

★「手洗い」「マスク」の着用

咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する飛沫感染、また目やにも感染源となるためタオルの共用や手指を介した接触感染によって感染します。また、塩素消毒が不十分なプールに入ることでも感染します。



ウイルスは喉から2週間、便から30日間は排出され続けます。小児の場合はおむつ交換の後などは、手洗いを念入りに行いましょう。

★タオルの共有は避けましょう

目やに、涙液を拭きとったタオルも感染源となります。使用したタオルを他の衣類と一緒に洗濯するとウイルスが付着してしまうので、目やにや涙を拭きとる際はティッシュなど使い捨てのものを使用しましょう。



★消毒をしましょう

アデノウイルスは、消毒剤への抵抗力が比較的強いウイルスです。消毒用エタノール(エタノール濃度が70～80%)、次亜塩素酸ナトリウム(濃度が0.02%程度)が有効です。手指の消毒には消毒用エタノール、タオル、ドアノブ、トイレの便座、机、椅子などの消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用するとよいでしょう。

★次回のテーマは、こむら返りを予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索