

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.303

2022年1月号

冬ののどトラブル ～乾燥の季節はご用心～

冷たく、乾燥した空気はのどにとって大敵です。
この時期に起こりやすいトラブルからのどを守り、冬を乗り切りましょう！

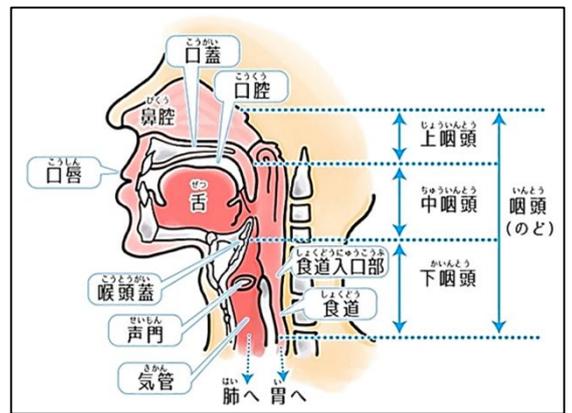


のどのしくみと働き

鼻腔、口腔から食道の上端までを咽頭と呼びます。咽頭(のど：以下、のど)は、食物を食道に送る通路と、空気を気管に送る通路が交差する場所です。鼻腔から運ばれた酸素を気管へ、口腔から運ばれた酸素を気管へ、口腔から運ばれた食物を食道へと、それぞれ振り分けています。のどの働きは、呼吸の道筋(気道)を保ちながら、食べた物が気管に入ってむせないように物を飲み込み、さらに声を出すといった、この三つの機能がバランスよく働いています。

のどの主な働き

1. 息をする(呼吸)
2. 物を飲み込む(嚥下)
3. 声を出す(発声)



のどのトラブル

せき

かぜやインフルエンザなどのウイルス感染症、細菌による感染症、喫煙・受動喫煙、ストレス、アレルギー、排気ガス、胃や食道からの逆流、喘息などの気管支や肺の病気、薬の副作用などが原因で、気道の中に入った異物などを体外へ排出するための生体防御反応の一つです。



たん

気管・気管支の分泌物、白血球、上皮細胞、細菌などからできており、健康な人でも常に作られています。通常は分泌量も少ないため、あまり意識されませんが、タバコの煙に含まれるタール、風邪やインフルエンザのウイルス、細菌などが入り込むと、それらと絡まり、粘り気や色のついた「たん」となります。せきと同様に生体防御反応の一つです。

のどの痛み

ウイルスや細菌による感染、鼻づまりや口呼吸などによるのど粘膜の乾燥、長時間しゃべり続けることによる喉の酷使、タバコや香辛料などによる刺激が原因で、のどに炎症が生じ、痛みとなります。



声がれ

空気中のほこりや花粉、声の出し過ぎ、過度な喫煙や飲酒が原因の「のど単体で起こるもの」と、風邪やインフルエンザ、扁桃炎など「細菌やウイルスの感染によるもの」があります。このほかには、声帯ポリープや声帯結節などでも起こります。

のどの周囲には免疫に深く関与するリンパ組織が集中しており、これらの症状は、身体に侵入しようとする外敵を白血球などが阻止しようとしている生体防衛反応です。

のどのトラブルの予防と対策

●ウイルスや細菌をよせつけない

マスクの着用、こまめなうがいと手洗いをしましょう。
うがいは、正常な粘膜まで洗い流さないために、予防的なうがいは水道水で行い、殺菌効果の強いうがい薬は、痛みや腫れがあるときだけにしましょう。



●過労を避け、体力をつける

バランスの良い食事や適度な運動で体力をつけ、十分な休息をとって免疫力を高めましょう。



●室温、湿度を調整する

室内の乾燥を避けるため、室温20~25℃、湿度40~70%を保つようにしましょう。湿度の調整は加湿器の他、濡れタオルを干したり、お湯を沸かすことでもできます。



●のどに負担をかけないようにする

大きな声やのどに力を入れて話す、冷たい風を直接吸うなど、のどに負担をかけないようにしましょう。

●タバコの煙を避ける

せきやたんの原因だけでなく、呼吸器疾患の原因にもなるため、喫煙を控えるのはもちろん、周囲からのタバコの煙にも注意しましょう。



のどに良い食べ物・避けたい食べ物

粘膜を強化してくれるビタミン類や、免疫力を高めるたんぱく質をとりましょう。のどに症状がある時の食事は、刺激が少なく、のどごしや消化のいい料理がおすすめです。

のどに良い食べ物	◆殺菌作用◆	◆抗酸化作用◆	避けたい食べ物
<p style="text-align: center;">◆抗炎症作用◆</p> <p>ねぎ、れんこん、きんかん、大根、かりん</p>	<p style="text-align: center;">◆殺菌作用◆</p> <p>ねぎ、しょうが、かりん、緑茶、大根、れんこん、はちみつ</p>	<p style="text-align: center;">◆抗酸化作用◆</p> <p>きんかん、ゆず、かりん</p>	<p style="text-align: center;">避けたい食べ物</p> <p>熱いもの 冷たすぎるもの 香辛料 酸味が強いもの アルコール・炭酸飲料 カフェインを多く含むもの</p>

おすすめ一品料理

豆腐とかぼちゃのミルク粥

<p style="text-align: center;"><1人分></p> <p>エネルギー 350kcal ビタミンA 225μg 塩分 1.2g</p>	
材料	2人分
かぼちゃ	160g
ほうれん草	1/4束
ご飯	220g
水	3/4カップ
A { 牛乳	3/4カップ
味噌	大さじ1
塩	ふたつまみ
絹ごし豆腐	1/2丁

作り方

- ①かぼちゃは電子レンジ(600W)で2分加熱し、皮を剥いて1.5cm角のサイコロ状に切る。
- ②ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って1cm長さに切る。
- ③鍋にご飯、①、水を入れ、中火にかける。
- ④③が沸騰したら弱火にし、Aと豆腐を崩しながら加える。
- ⑤沸騰させないように加熱し、汁気がなくなったら②を加えて混ぜ、温まったら器に盛る。

かぼちゃやほうれん草には、ビタミンAが多く含まれており、のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあります。豆腐は、のどに負担をかけず、高タンパクで消化が良く、体力低下時の栄養補給に最適です。

ふわもち鶏団子とカブのスープ

<p style="text-align: center;"><1人分></p> <p>エネルギー 203kcal ビタミンC 55mg 塩分 1.6g</p>	
材料	2人分
鶏ひき肉	100g
れんこん(すりおろし)	100g分
白ねぎ(みじん切り)	1/4本分
しょうが(すりおろし)	小さじ1
A { 片栗粉	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
カブ(葉つき)	大1/6個
だし汁(鰹・昆布)	3カップ
薄口しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ②カブは皮を剥き、一口大に切る。
- ③カブの葉は、少量茹でて小口切りにする。
- ④鍋にだし汁と②を入れて熱し、沸騰してきたら①を食べやすい大きさに丸めて入れる。
- ⑤④をアクを取りながら煮て、団子に火が通ったら薄口しょうゆを入れてひと混ぜし、器に盛って③を散らす。

れんこんやカブには、抗炎症作用や殺菌作用があり、抗酸化作用のビタミンCも多く含まれます。

薬剤師からのミニ情報



～のど飴について知ろう～

✔ のど飴、舐めすぎていませんか？

つついのど飴を舐め続けてしまうことはありませんか？
のどに良いから大丈夫と思いがちですが、逆に悪い影響がでてしまうかもしれません。
のど飴に関する正しい知識を身につけましょう！

✔ のど飴の種類

◇医薬品(第2類・指定第2類・第3類医薬品)

有効成分による効能・効果が期待できるドロップ剤

※医薬品の販売が可能な薬局もしくはドラッグストアでしか購入できません
浅田飴せきどめ、ルルメディカルドロップ、南天のど飴など

◇医薬部外品

医薬品に準じた有効成分が配合され、穏やかな効き目があるもの

浅田飴ガードドロップ、ヴィックストロップなど

◇食品

有効成分は含まれず効能効果は認められていないもの

医薬品・医薬部外品に含まれる有効成分

- 気管支を拡げる：dL-メチルエフェドリン塩酸塩
- 殺菌成分：セチルピリジニウム塩化物水和物（うがい薬にも使われることあり）
- たんを切れやすくする：クレゾールスルホン酸カリウム
- その他：キキョウ根エキス、トコンエキスなどの生薬成分

✔ のど飴をなめる際のポイント



①症状にあったのど飴を選びましょう

症状を改善したい場合は「医薬品」、予防したい場合は「医薬部外品」、乾燥対策には「食品」といったように、目的に合わせてのど飴を使い分けてみましょう。

②のど飴は2時間以上空けて舐めましょう

のど飴をなめ続けると、のどの粘膜にある“繊毛”の働きが落ちてしまい、のどに侵入してきたウイルスを排除しにくくなるおそれがあります。

1日5～6個まで、特に医薬品や医薬部外品ののど飴は、間隔を2時間以上あけて舐めましょう。

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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～口やのどの乾燥対策に～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています（一部扱っていない店舗もございます）。

「紅茶ポリフェノールのど飴」



日東紅茶が提案する新しいのど飴です。紅茶由来の「紅茶ポリフェノール」と「フッ素」が、ダブルの力で口内環境をサポートします。

販売価格：540円(税込)

調剤薬局
限定販売

養命酒製造

「クロモジのど飴」



日本人の生活に古くからある、日本生まれのハーブ「クロモジ」。黒蜜風味のハードキャンディの中に、じんわり広がるハーブ風味のペーストがとろ～り。味わうほどに、じんわりとのどを潤します。

販売価格：各 268円(税込)

「乳酸菌のど飴」



3粒に100億個のシールド乳酸菌を配合！ほのかにメントールの効いたヨーグルト風味ののど飴です。糖質ゼロ、砂糖は不使用でカロリーは、32%カットしています。

販売価格：292円(税込)

「羅漢果のど飴」



羅漢果は中国南部特産の果実で、その上品な甘味は古くから珍重されてきました。その羅漢果エキスそのものと、梅エキスなどを加えたノンシュガータイプののど飴です。

販売価格：292円(税込)

～すずらんイベント情報～

予約制

体組成測定会を
開催します!!

参加費：無料

日時：1月22日(土) 13:00～17:00

場所：すずらん薬局 本店(広島市中区袋町)

体重だけでなく、体脂肪量や筋肉量、体水分量もわかります。測定後には、管理栄養士がワンポイントアドバイスもします。ぜひ、皆様の健康管理にお役立て下さい。



新型コロナウイルスの感染予防対策をしながらの開催となります。できるだけ密を避けるため、事前に予約をお願いします。ご協力、よろしくお願いいたします。



《ご予約・お問い合わせ》

すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350

★次回のテーマは、アレルギー性結膜炎を予定しております。

【栄養士】高畑、明見、矢田貝、青山、渡部、河村、上杉、迫【薬剤師】松岡