



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

その市販薬、本当に飲む必要ありますか？

体の不快な症状を抑える上で、薬は有効です。症状が一時的で軽い場合、医師の処方箋がなくても買える市販薬は、大きな助けになります。ただ、使い方を誤ると逆に症状を悪化させたり、重い副作用を起こしたりすることがあるので注意が必要です。

●体の防御反応を阻害する恐れ

体に現れる症状は、必ずしも「悪」というわけではありません。たとえば、発熱は免疫細胞を活性化させ、病原体の増殖を抑えるために起こる体の防御反応です。食中毒による下痢も、体内に侵入した細菌やウイルスを排出しようとする防御反応です。こうした症状が出たときに、安易に解熱剤や下痢止めを飲むと、症状を悪化させる恐れがあります。

●根本的な治療に結びつかない

風邪を引いたとき、市販の風邪薬を飲む方は多いでしょう。ただ、風邪薬はあくまでも症状を抑えるためのものです。原因となるウイルスを退治してく

れるわけではありません。風邪を治すのは、みなさん自身の免疫力です。風邪薬の服用には、副作用のリスクや、風邪以外の原因を見落とすというデメリットもあるのです。

●依存症を引き起こすリスク

市販薬の中には、依存症に陥る可能性のあるものがあります。一方で、精神的な苦痛を和らげる成分を含んだ市販薬を、意図的に大量に服用するケースがあります。これは「オーバードーズ（過剰摂取）」

と呼ばれ、昨今大きな問題となっています。薬を既定の量を超えて服用すると、内臓に悪影響を及ぼすだけでなく、死に至る場合もあります。

市販薬を服用する際は、一度立ち止まって必要性をしっかりと見極めるようにしましょう。



おすすめ旬レシピ

豚バラれんこん

おせち料理にも使われるれんこんを使った定番料理をご紹介します。シャキッとしたりれんこんと旨みのある豚バラ肉がマッチします。夕食のメインディッシュにも、お弁当のおかずにもおすすめです。

★ 材料 (2人分)

れんこん 200g 豚バラ肉(薄切り) 200g ごま油 大さじ1
A: しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1

★ つくり方

- れんこんは皮をむき、薄い輪切りにして水にさらし、水気を切ります。豚バラ肉は4cmの長さに切ります。
- 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、豚バラ肉を炒めて取り出します。続いてれんこんを入れ、火が通るまで炒めます。
- 豚バラ肉を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせます。

PICK UP

れんこん

輪切りにすると幾つもの穴が現れることから、「先を見通せる」という意味で古くから縁起の良い食材とされてきました。れんこんは蓮(ハス)の地下茎が大きくなった部分を指し、穴は空気を通す役割を果たしています。ビタミンC、カリウム、食物繊維のほか、タンニンなどさまざまな栄養素が含まれています。





CALENDAR 12月 December

1(月)	いのちの日 映画の日	16(火)	電話の日 紙の記念日
2(火)	全国防災デー 安全カミソリの日	17(水)	飛行機の日
3(水)	国際障害者デー 妻の日	18(木)	納めの観音 国連加盟記念日
4(木)	血清療法の日	19(金)	日本初飛行の日
5(金)	国際ボランティアデー	20(土)	鱒(ぶり)の日
6(土)	姉の日 音の日	21(日)	全国高校駅伝
7(日)	大雪 クリスマスツリーの日	22(月)	冬至 全国高校バスケット(~12/29)
8(月)	御事納め 太平洋戦争開戦の日	23(火)	東京タワー完成の日
9(火)	障害者の日	24(水)	クリスマス・イブ 納めの地蔵
10(水)	ノーベル賞受賞式 世界人権デー	25(木)	クリスマス スケートの日
11(木)	胃腸の日★ 国際山岳デー	26(金)	官庁御用納め
12(金)	漢字の日 バッテリーの日	27(土)	全国高校ラグビー(~1/7)
13(土)	正月事始め すず払い	28(日)	身体検査の日★
14(日)	甲子園ポウル	29(月)	シャンソンの日
15(月)	年賀郵便特別扱い開始	30(火)	全日本大学女子選抜駅伝
		31(水)	大晦日 大祓

★胃腸の日 (12月11日)

日本大衆薬工業協会が2002年に制定。日付は、「胃に(12)」「いい(11)」の語呂合せに由来。胃腸に負担をかけがちになるこの季節、食べすぎ、飲みすぎにはくれぐれも注意しましょう。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

★身体検査の日 (12月28日)

1888年のこの日、当時の文部省が学校における生徒の身体検査実施を通達し、以後毎年4月に学校で身体検査が行われるようになりました。学生に限らず、健康維持のために定期的に身体をチェックしましょう。

Medical Index

メディカル インデックス

誤嚥《ごえん》

飲食物や唾液を飲み込んだときに、食道ではなく誤って気管に入ってしまうこと。「嚥」は常用漢字に含まれない難しい漢字ですが、飲み込むことを意味します。健康な人の場合、食事中に誤嚥が起きると反射的にむせたり、咳をしたりする防御反応が起き、誤嚥物を吐き出します。しかし、物を飲み込む働きが弱くなった高齢者などの場合、うまく吐き出せないことがあります。すると、誤嚥物が細菌などと一緒に入り、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。毎年年末から年始にかけて、お餅の誤嚥が増加します。高齢者や子どもがお餅を食べる際は、小さく切るなどして誤嚥が起きないように注意しましょう。

12月のカレンダーを見ると、さまざまな年末行事があることがわかります。8日の御事納め(おことおさめ)、針供養を皮切りに、正月事始め、松迎え、すず払い(13日)、納めの観音(18日)、納めの地蔵(24日)、そして31日の大祓(おおはらえ)など、さまざまな行事が続きます。▼各行事の詳細は省略しますが、いずれも古くから行われてきたものです。ただ昨今は、こうした行事は下火になってき

佐々木のひとりごと

ました。言葉自体知らないという方も多いでしょう。上記以外でも、お歳暮、年賀状や正月飾りの準備なども省略する傾向が強まっています。最近では、除夜の鐘に対して騒音のクレームが増えたという話も耳にするようになりました。▼各行事には、先人たちのさまざまな思いや願い、知恵が込められています。行事の形は変わっても、その精神だけは受け継いでいきたいですね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

代表 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日