

眼が疲れるんです！

「百聞は一見にしかず」と言うように、目から得られる情報はとても重要です。そのために目を使いすぎているのが現代人のようです。・・お大事に！！

成長期の子どもを含む若い方は、遠近などピントを合わせる能力が高いために、視力の低下に気がつかず、無理をしていることが多いのです。またドライアイも、パソコンなどの影響やコンタクトレンズの使用でトラブルが増えています。

- チェック パソコン画面や、テレビ画面の位置を少し下げる→見上げる位置ではまぶたの間が広がり、目が乾燥しやすくなる
- チェック 意識して深いまばたきをする→ワイパーのように涙液が行き渡る
- チェック エアコンの風邪を避ける。湿度も調節。休息はしている？
- チェック 洗眼はなるべくしない→涙液には油分も含まれていて、乾燥を防いでいる。洗い流さないほうが良い
- チェック 水道水に潜むアカントアメーバが角膜に炎症を起こすことがあります。炎症が続くようなら眼科受診してください（単純なキズは、角膜上皮のターンオーバー1日で治るはず）

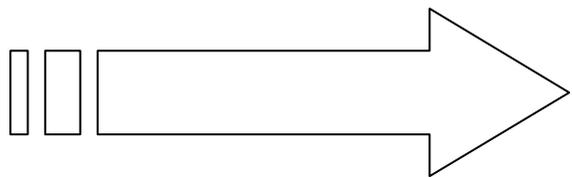
加齢とともに、老眼の進行による疲れ目、また白内障や緑内障などの眼の病気が急に増えてきます。

- 「まぶしい」「目がかすむ」「見えにくい」などは **白内障**を疑い、 □チェック
 - 「目が痛い」「光の周りに虹がかかったように見える」「頭痛」は **緑内障**を、 □チェック
 - 「物がゆがんで見える」「黒ずんで見える」は **加齢黄斑変性**が、 □チェック
 - 「目の乾き」「口腔、鼻腔の乾燥」は **シェーグレン症候群**が □チェック
 - 「額にしわ」「肩こり」の原因は **眼瞼下垂**が □チェック
- 疑われる場合もあるので、まずは眼科へ！

老化現象が最初に出てくるのは目なんです。 老眼は加齢による生理現象なので、誰でも徐々に進行していきます。体のあちこちの加齢のお知らせでもあるので、老眼を自覚したら、内科・眼科を定期受診して検診などを受けていくことが大事ですね。

疲れ眼に
目薬あります
ご相談ください みどり薬局

今年も歩きました



平和行進

毎年、全国から広島へみんなの願いを持って歩いています。

福井県は6月23日に石川県からたすきを受け取り、7月3日京都府の仲間にリレーを繋ぎました。

唯一の被爆国「日本」に住む、私たちは「誰よりも核兵器のない世界を望んでいます」

昨年からは「平和利用の核」についても考え直さなければならなくなっています。

「ヒロシマ」「フクシマ」と「福井」はどこが違うのか？ 初夏の太陽のもと、汗を流しながら考えました。



私も歩きました！

・3時間みっちり歩きました。通し行進者（広島まで歩く人）の真っ黒な肌、タフさに驚きました。沿道では、手を振ってくれる人、声を掛けてくれる人がいて、嬉しく思いました。来年にはこちらから声を掛けられるようになりたいと思いました。

みどり薬局 新入職員

あなたの夏を快適に過ごしましょう

熱中症に！ **塩飴** しておめ

乾いた体に電解質をスピードチャージ

汗をかいた時は、ノドが乾き、水分が欲しくなりますね。しかし、乾いた身体に水分だけ補給すると、電解質が低くなっているため、一定の濃度にするためにますます水分を外に出そうとします。特に夏場は、脱水症にならないように汗をかいたら、電解質の補給が必要です。

みどり薬局で売っている「塩熱飴」は電解質に加え、クエン酸・ビタミンB1・ビタミンCで身体をいたわります。（1袋：280円）

汗をかいたら、塩熱飴1粒 と 水（コップ1杯）が効果的

いくつ食べても良いの？：1粒に塩0.2g 1日の塩分は10g以下が望ましいので、2,3個までが良いでしょうね、但し、状況によって少し多めでも問題はないでしょう。

糖類ゼロ 低カロリーのドリンクが欲しい

糖質ゼロと糖類ゼロ：入っている糖類が違うのですが、「ゼロ」と表示できるのは、それぞれ0.5g未満。

新発売の「アリナミンゼロ7」は1本5.9kcalです！ そして疲れの回復に効果のある、ビタミンB1がはいっており、効能が表記できます。

「肉体疲労・病中病後・食欲不振・栄養障害・発熱性消耗疾患・産前産後などの場合の栄養補給、滋養栄養、」と記載されています。

カロリー制限がないのであれば、医薬部外品ドリンク「チオビタ」などにもきちんと効能があります（1本70kcal程度、ごはん半膳ほど）。そして、用法「1日1回1本」があることもお忘れなく！！

みどり薬局ではこれらの他、食品である「オロナミンC」も扱っていますが、これも79kcal、1日1本が望ましいですね。

疲れを次の日に持ち越さないために、ビタミンB1

「疲労」は体のアラームです。疲労は仕事や勉強、スポーツでエネルギーが不足してくるから起こります。エネルギー源として糖質が重要ですが、代謝システムで糖質をエネルギーに変えるためには、ビタミンB群が必要になり、その中でもビタミンB1がもっとも重要です。

現在の食生活では、B1が不足しがち（白米には少ない、煮汁に出てしまう）な上に、1回の吸収量には限界があるため、分けて取らなくてはなりません。

ビタミンB1誘導體（食品のB1の欠点である吸収を良くして長く効果がある）の入った

アリナミンEX あります

○ ×クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1： 平和行進は、広島まで歩く

問2： 疲れにはビタミンB1 が効果ある

問3： 熱中症対策の塩飴はみどり薬局に売っている。

応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

宛先 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

締め切り 2012年7月末日当日消印有効

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

おくすりクイズ!

正解者には、抽選で、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、お待ちしております。～す。



お知らせ その1

ちょっとお買い物に！ みどり薬局の

駐車場あります！

昨年は店の横に2台のスペースを作りましたが、狭くて、ご迷惑をおかけしていました。この夏から道を挟んだ、光陽生協クリニック側に3台の駐車スペースを確保しました。1台分は「みどり号」が使用する場合があります。お使いください。「みどり薬局」と書いてあります。

その2

昨年から営業時間が変則になっています。

月・火曜日・・・午後8時まで

水・木・金曜日・・・午後7時まで

土曜日・・・午後6時まで

「今行くので、もうちょっと待って欲しい」「今日の薬がない」など、どうしてもという場合は電話 25-7732 してください。

その3

星空映画まつり 7月25日(水曜日) 午後5時

今年も開催！ みどり薬局も「子どもコーナー」に出店します。

その他、組合員さんたちが「焼きそば」「おろしそば」「あんみつアイス」「赤飯」「バターじゃが芋」「フランクフルト」「ヨーヨー」「味噌」「クッキー」「古着」「カキ氷」・・・

楽しそー！ 協力券 500円 お買い求めください(抽選券にもなっ

ています。商品目指して、広島への平和活動にご協力をお願いします)