

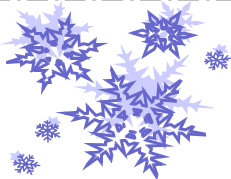


# あじさいだより

2008年 12月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会



## 咳 エチケット



### ご存じですか？「咳エチケット」

12月に入り寒さも一段と増してきました。毎年の事ながらインフルエンザシーズンの到来です。さて、タイトルにもある「咳エチケット」皆さん聞いたことありますか？

インフルエンザなどの感染拡大を防ぐために厚生労働省が呼びかけている「咳」にまつわる「エチケット」です。

マスクをしないで、咳をすると、目には見えなくても、微小なつばなどのしぶき（飛まつ）が周辺2メートル程度に飛び散るといいます。

具体的には・・・

**咳やくしゃみをする時は口と鼻をティッシュなどでおさえて周りの人から顔をそむけましょう**

**使用後のティッシュはゴミ箱に捨てましょう**

**咳をしている人はマスクをつけましょう**

これらはインフルエンザウイルスに感染した人が他の人にうつさないための「エチケット」です。

### しよう「マスク」つけよう「マスク」

さて、それではインフルエンザウイルスに感染していない人はマスクをしなくても大丈夫なののでしょうか？インフルエンザは主に感染者の咳やくしゃみで飛ぶ飛沫物を他の人が吸いこむことによって感染拡大します（飛沫感染といえます）。ウイルスは極めて小さく、ウイルスだけが空気中を漂っている場合は、マスクをしていても通過しますが、飛まつ的大部分はマスクで防ぐことができます。「感染者 感染経路 他の人」の流れでインフルエンザの感染は広がりますので、他の人にうつさないと共に他の人からももらわないことも重要なのです。そのためにはインフルエンザにかかっていない人もマスクをして未然に感染を防止しましょう。

### マスクの種類

最近のマスクは乾燥からのどや鼻粘膜を守る機能が高められたり、呼吸しやすく付け心地をよくする工夫がされていたり、ガーゼ素材や衛生的な使い捨ての紙素材、価格も色々です。あじさい薬局では一般的で価格もお求めやすい右の製品を取り扱っております。

この他にも使い捨てタイプの50枚、100枚入りのものもございます。

ご自分の使いやすいタイプを選んで、この冬を健康にお過ごしください。



## サプリメントアドバイス ～ 今回はビタミンH ～

ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。不足すると、皮膚炎を起こしたり、脱毛、感染症にかかりやすくなったりします。

レバーや卵黄、大豆などに多く含まれます。腸内細菌が産生するため、欠乏症になりにくいビタミンですが、妊婦さんや、ある種の遺伝性疾患がある人ではまれに欠乏することがあります。たくさん食べても速やかに排泄されるので、過剰症の心配のないビタミンです。



冬の間

# 車いすのメンテナンス行いませんか？

タイヤのパンクやキャスターの不具合など、日頃車いすのメンテナンスで困ったことはありませんか？車いすに乗る事の少なくなる、冬の間メンテナンスをしっかりとしておくことが大切です。

## メンテナンス内容

- ・パンクなどのエア調整
- ・タイヤ、チューブの点検
- ・キャスター点検
- ・ブレーキ点検・調整
- ・フットレストの点検・調整
- ・注油
- ・各部締め付け 等



交換部品など発生した場合、必ずご相談させて頂いてから行います  
もちろんメンテナンスのみのご利用也大歓迎

メンテナンス料金 1,050円 (その他交換部品が発生した場合は実費)

例：タイヤ交換が必要な場合 1本 4,500円程度 (サイズにより異なる)

虫ゴム交換 1箇所 137円

点検は車いすメンテナンス講習会を受講した専門の業者で行います。

お持ちいただけない車いすはこちらで取りにお伺いします。

※一部対応できないサイズ等もございます。また、電動車いす、特殊な調整・修理につきましてはお受けできない場合がございますので予めご了承ください。



介護ショップあじさい  
TEL:0155-28-6646  
お気軽にご相談ください