



今月のテーマ

水虫について



水虫は、真菌（カビ）である白癬菌が皮膚に感染して起こる病気です。水虫に似た症状を起こす病気は他にもあります。初めて症状が出た場合や市販薬(緑風会薬局にはブテナロックVαがあります)を使用しても改善しない場合は皮膚科を受診しましょう。

足水虫（足白癬）

塗り薬で治療することが多いです。

症状

- 指の間がふやける、むける
- 足裏に小さな水ぶくれができる
- かかとが固くなりひび割れ、粉をふくなど



久光製薬(株)ホームページ引用

塗り薬を使うときのポイント

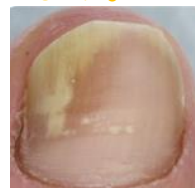
- 毎日1回
- お風呂あがりに
- 症状が出ているところだけでなく指の間や足の裏全体に塗る
- 治ってからも1か月塗り続ける



マルホ(株)ホームページ引用

つめ水虫（爪白癬）

爪水虫は病院で治療しましょう。内服薬で治療しますが、爪水虫専用の塗り薬も使用できます。



科研製薬ホームページ引用

症状

爪が白色や黄色ににごる、ぼろぼろになる、厚くなるなど。

塗り薬を使うときのポイント

- 毎日1回
- 爪と皮膚の境目にも薬が行きわたるよう爪全体にぬる
- 皮膚についた薬液はふき取る

水虫のケア ケアのポイントは清潔、乾燥、清掃です。

- 足の裏全体と足の指の間を毎日石鹸で洗いよく乾燥させます。軽石や硬いタオルでこするのは傷がつくのでやめましょう。
- 靴や靴下は乾燥させ通気性をよくし蒸れないようにしましょう。
- 靴は毎日同じものではなくローテーションして履きましょう。
- じゅうたんや床などをこまめに掃除しましょう。
- 水虫がうつるのを防ぐために、水虫の人とのトイレのスリッパや浴室の足ふきマットの共用はやめましょう。



足水虫では、白癬菌がひそんでいる角質が新しいものに入れ替わるまで1～6か月以上かかります。爪水虫では、病気の爪が新しい健康な爪に生え変わるまで、長い場合は1年以上かかります。症状がよくなってからも医師の指示通り毎日根気強く治療をつづけましょう。



緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX(082) 256-7176

緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2) TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911





「簡単で栄養満点

モロヘイヤのソテー」



古代エジプト王がモロヘイヤを食べて病が治ったといわれ、抗酸化作用のあるβカロテンはほうれん草の2倍もあり、カルシウムも豊富です。刻むと粘りがするのが特徴です。

材料 (2~3人分)

モロヘイヤ	2束
ベーコン	1枚 (20g)
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	お好みで
こしょう	適量



作り方

- ① モロヘイヤの葉を茎からとり洗う
- ② ベーコンを1cmくらいにカットする
- ③ 熱したフライパンに油をひき、ベーコンを炒める
- ④ ベーコンが炒まったら、モロヘイヤを入れてさっと炒める
- ⑤ 醤油、塩コショウで味を整えて出来上がり

広島の夏に食べたい

「小いわしの南蛮漬け」



材料 2人分

小いわし	100g	
片栗粉	適量	
油	適量	
玉葱	1/4	
人参	20g	
④	酢	大さじ2
	薄口醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

- ① ④を合わせ火にかけ、沸騰したら火を止めて冷まし、スライスした玉葱と人参をつけておく
- ② 小いわしは頭と内臓をとり、きれいに洗う
- ③ 小いわしの水気を取り、片栗粉をまぶす (ビニール袋でまぜると簡単)
- ④ フライパンに少し多めの油をいれ、③の小いわしを揚げ焼きし、①の中にしばらくつけておき、浸み込んだら出来上がり

お知らせ



2020年7月1日からレジ袋有料化となります
「マイバック」のご持参にご協力ください