

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2014年7月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

いよいよ始まった薬のネット販売

6月12日「ネット販売解禁

軽い病気やけがをしたとき、処方箋なしでも薬局や薬店で買える一般医薬品。私たちが安全に利用できるようにするため、その販売には一定のルールが定められています。

そのルールの見直しが今年6月12日に行われました。新たなルールでは、これまでの医薬品の区分を見直し、使用に特に注意が必要な一部の医薬品以外は一定条件の下でインターネットでも販売・購入することができるようになったのです。

薬剤師とのやり取りが必須

一般医薬品のネット販売でも、実店舗と同様に薬剤師や登録販売者などが情報提供を行ったり、相談に応じたりすることが義務付けられています。

す。例えば、第1類医薬品を購入するときの流れは、

① 使用者の状態などの確認
購入者は注文時にサイト上の様式やメールで性別や年齢、症状のほか、必要な情報を送ります。

② 情報提供
薬剤師は使用者の状態などに応じた個別の情報提供をメールなどを通じて行います。

③ 情報を理解したことの確認
購入者は提供された情報を確認しその旨をメールなどで連絡します。

④ 販売（商品の発送）
薬剤師などは提供した情報を購入者が理解したかどうかを確認してから商品を販売（発送）します。

安心できる販売サイトを利用

インターネット上には、一般医薬品の販売許可を得て

いない違法な販売サイトや、薬事法による安全性が確認されていない海外医薬品、偽造医薬品などを扱う販売サイトもあります。実際、被害やトラブルも発生していますので、価格の安さや薬の効果を強調する広告に惑わされず、安心できる販売サイトから購入しましょう。

【販売サイトチェック項目】

- ① 店舗名や住所を掲載
- ② 許可証の内容を掲載
- ③ 相談用連絡先を掲載
- ④ 実店舗の写真を掲載
- ⑤ 薬剤師の氏名を掲載
- ⑥ 医薬品の写真や使用期限などを掲載



健康そうだん室

水虫

白癬菌が皮膚に侵入して起こる

水虫は日本人の5人に1人がかかっているといわれています。水虫の病原菌である白癬菌（はくせん）菌は

高温多湿の環境で活性化するため梅雨から夏にかけて特に感染しやすくなります。

●タンパク質が栄養源になる

感染の多くは、白癬菌が潜む床や畳、バスマットなどを介して起こります。

白癬菌は皮膚に付着すると24時間以上かけて角質層に侵入し、角質層にあるケラチンというタンパク質の一種を栄養源にして増殖します。

一方で、白癬菌の一部は新

陳代謝によって垢（あか）と共にはがれ落ち、他人への感染源となります。

銭湯や温泉などの公共の施設だけでなく、家族に水虫の人がいる場合も感染に注意が必要です。

●かゆみがあるのは10%

水虫は「かゆみを伴う症状」と思われがちですが、実はかゆみを伴うのはわずか10%足らず。残りは自覚症状がないため、知らず知らずのうちに自分が感染源となっている場合もあります。指と指との間の皮がむけたり皮膚が白くふやけたりしたら「趾間（しかん）型」が疑われます。

土踏まずや足の側面にブツブツと小さな水ぶくれができ、破れると赤くなるなら「小

水疱型」と思われます。

足の裏全体の皮膚が厚くなり、ひび割れを起こしたら「角質増殖型」の可能性がります。

●最低1カ月は薬を続ける

水虫は治りにくいと思われがちですが、正しく薬を使えば完治できます。

通常の水虫であれば、外用薬の塗布開始後数日から2週間以内に症状は治まります。しかし、この時点で白癬菌がすべて死滅したわけではありません。皮膚の組織が入れ替わるまで、最低1カ月は使用を続けることが大切です。



酢で代用できる柔軟剤

必要なときに柔軟剤を切らしていても慌てることはありません。身近なもので代用する方法があるので。

■酢を使う＝市販の柔軟剤を使わなくても、酢があれば洗濯物はふんわり仕上がります。すすぎのときに、洗濯物が浸るくらいに水を抜いてから酢をカップ2分の1程度注げばOKです。2分くらい回してから排水し、普通に干します。においが気になりそうですが、乾く間にとんでしまうので心配ありません。

■リンスを使う＝リンスを使っても同じ効果が得られます。洗剤を切らしたときにはシャンプーでも洗うことができます。髪や頭皮の脂性の汚れを落とすものなので、洗浄力も申しぶんありません。いざというときのために覚えておくと役立ちます。

家事の知恵



がんたん レシピ！ もやしのプルコギ風



材料



【4人分】

- | | | |
|-----------------|------------|---------------|
| ・豚薄切り肉……………250g | ・A | しょうゆ…… 大さじ3.5 |
| ・もやし……………1袋 | | 砂糖…………… 大さじ2 |
| ・サニーレタス……………適宜 | | おろしにんにく… 1/2片 |
| ・片栗粉…………… 大さじ1 | | こしょう……………少々 |
| ・ごま油…………… 大さじ1 | ・ごま……………少々 | |

成長が早く、年間を通して栽培されるため、いつでも安価に入手できるもやしは炒めてよし、ゆでてよし、サラダにしてよしの万能食材。シャキッとした食感も好まれます。今回は甘辛味ともやしのシャキシャキ感がクセになるプルコギ風のメニューをご紹介します。そのままでかまいませんが、レタスで包んで食べると、さっぱりといただけます。

- ①もやしを洗ってしっかり水気を切っておく。
- ②豚肉は2センチ幅に切り、Aをみ込んで下味をつける。
- ③②へもやしを加えて、ポキポキと折りながら混ぜる。最後に片栗粉を加えてまとめる。
- ④フライパンにごま油を熱して③を入れ、広げて焼く。焼き色がついたら裏返し、フライ返しで軽く押さえる。火が通るまで焼く。
- ⑤器に盛ってごまをふり、サニーレタスに包んでいただく。



- 【もう一品】もやしチーズ焼き（もやし1袋、にんじん50g、卵1個、スライスチーズ3～4枚。調味料は適宜）
- ①もやしとにんじんを油でさっと炒め、塩こしょうで調味する。
 - ②卵をほぐして塩、砂糖で味をつけ、①の上に全体に回しかける。すぐにチーズを広げてのせ、フタをして火を弱め、蒸し焼きに。
 - ③チーズが溶けたら、器に盛る。

ビューティー サロン



足の疲れをとるストレッチ

長い時間歩き回ったり、立ちっ放しでいたりすると、足が痛いくらい疲れたり、むくんだりします。このときの足の筋肉はコチコチに固まっていて、血液が下半身に滞っています。

そんな疲れた足を解消するには、下半身を重点的に温める半身浴がお勧め。湯につかりながら、簡単なストレッチをすると回復も早まります。足裏をそらしたりまげたりする、筋肉を伸ばしたりするなど、ストレッチを繰り返していれば、筋肉の柔軟性が増し、疲れにくい足に生まれ変わります。

脂肪代謝もよくなるので、足が引き締まるというメリットもたらされるでしょう。



マナーの壺

うな重の上手な食べ方

7月といえば土用の丑があるので、ふだんよりうなぎを食べる機会が増えることでしょう。うなぎを食べるのに面倒なしきたりはありませんが、ちょっとした気遣いでスマートに見えます。うな重の場合、上にのっているうなぎだけを先に食べ、後でご飯だけ食べるのは美しくありません。



①ふたは露切りしてから＝ご飯物は熱いのでふたには露がつきます。縁でちょっと止めて露切りするようにしましょう

②ふたは器の向こう側に＝両手で扱くと上品で丁寧な印象になります。食卓が狭いときは横に置いて構いません

③左端からご飯と一緒に＝粉山椒をふり、左端から一口分ずつうなぎを切って下のご飯と一緒に食べ進みます。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

今年の梅雨はなかなか雨が降らないですね。

工事はしやすいので助かりますが、これ位降らないと水不足も心配です。

暑い日が続いていますが、皆さん体調崩されていないですか？

Wカップ日本代表も負けてしまいグループリーグ敗退したので、昔サッカーをしていた僕としては残り試合世界のすごい技を見て楽しんで観戦しようと思います。

これから、お盆に向けて工事が集中する恐れがありますので工事ご検討中のお客様は、早めにご連絡頂けると幸いです。何卒よろしくお願い致します。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

