

# キタバ



## 第74回 通信

### 「風邪」

寒くなると増えてくるのが風邪です。風邪の経験がない人は少ないのではないのでしょうか。



風邪を引き起こしている

予防としては、手洗いが

のはウイルスです。日常生活のいたるところに存在しており、空気中のウイルスを吸い込むことよりも、接触感染が主な原因です。特に小さい子供はいろんなものを触った手を口に入れたり、鼻をほじったりするので風邪をひきやすくなります。

また冬は、湿度が低かったり暖房をつけたりで、私たちの喉や鼻の粘膜が乾燥するためウイルス感染しやすくなっています。

有効です。指先、手首まで洗って、しっかりと乾燥させましょう。そして、バランスの良い食事と、十分な睡眠で抵抗力を落とさないようにしましょう。寝るときは、加湿器や濡れタオルで部屋を加湿することもいいですね。

気になることがあればキタバ薬局へご相談ください。

キタバ薬局 薬剤師

藤田萌々子

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

エコールロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索