

サン調剤薬局新聞

地域の皆様が気軽に相談できる薬局です。

発行：サン調剤薬局
住所：〒524-0021
滋賀県守山市吉身2-6-23
TEL：077-514-0337 FAX：077-514-0347
定休日：土曜午後、日曜・祝日
営業時間：月曜日～金曜日/9:00～20:00
土曜日/9:00～13:00
HP：http://www.myp.h.jp/sun_pharm/
E-mail：

皆様の健康生活を応援！

2012年滋賀スギ花粉飛散予測

昨年12月に気象庁より2012年春の花粉飛散予測(第2報)が発表されました。滋賀県は「例年並み」ですので、毎年症状の出ている方は、例年通りの対策が必要となります。

〔2012年花粉飛散予測(第2報)〕

日本気象協会

飛散開始時期 例年と同じ2月20日頃
か遅い見込み

飛散量 滋賀 例年並み
(例年の90-110%)

京都 例年並み
(例年の90-110%)

大阪 例年よりやや少ない
(例年の70-90%)

東京 例年並み
(例年の90-110%)

例年：過去10年の平均値
(2002～2011年)

飛散開始時期は、例年と同じかやや遅く2月中旬から下旬の見込みとされています。

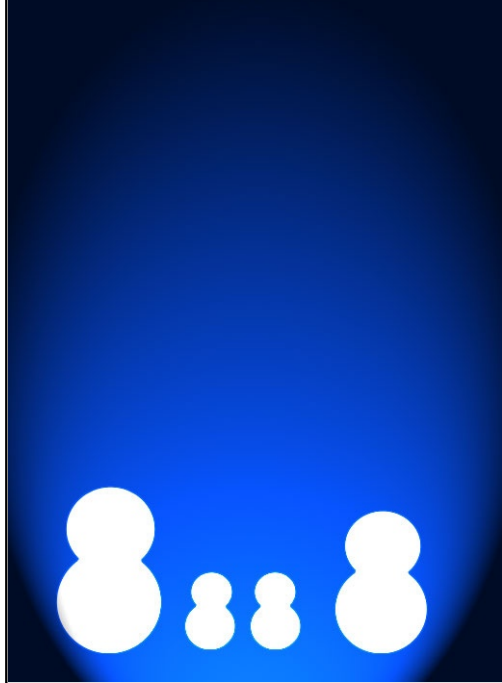
スギの飛散量はスギの生育状況に比例し、その生育状況は昨年夏の平均気温、日照時間と降水量が関係します。2011年夏の平均気温は例年より高く、日照時間は平年並か少なく、降水量も概ね平年並でした。したがって滋賀県内の総飛散数は例年並みです。2011年は非常に多かったことから、昨年と比べると少なくなりそうです。

<2012年のスギ花粉症飛散予測>

1. 滋賀県は「例年並み」

毎年症状の出ている方は、例年通りの対策が不可欠です。

2. 2月に入ったら初期療法を開始しましょう！スギ花粉に敏感な方は、1月中に開始しておきましょう！



インフルエンザ予防対策

今シーズン、滋賀県では、年末よりインフルエンザが流行し始めています。今すぐできる予防対策について紹介しておきましょう。

〔インフルエンザ予防対策〕

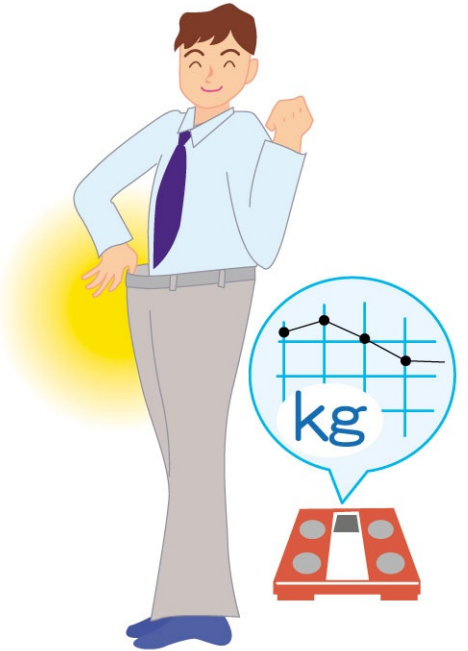
1. 外出後の手洗い、うがい！
2. 適度な湿度の保持！空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度(50-60%)を保ちましょう。
3. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を！
4. 人混みや繁華街への外出を控える！インフルエンザが流行してきたら高齢の方や基礎疾患のある方、疲労や睡眠不足の方は注意しましょう。マスクは不織布製のものを着用するとよいでしょう。

なるほど！納得！ダイエット2

ダイエットというと、まっ先に美容目的を思い浮かべる方も多いようですが、多くの病気が体重増と関連しています。体重を5%減らす、例えば体重75kgの方が4kg減らすことで血糖値や血圧の検査値が驚くほど改善される場合が多いのです。自分の健康のためにも20才の頃の体重に戻せるといいのですが・・・。体重増加と関連する疾患を列挙してみましょう。

〔体重増加が原因となる可能性のある疾患〕

糖尿病、痛風(高尿酸血症)
高血圧、高脂血症
心臓病、脳梗塞、
睡眠時無呼吸症候群、
脂肪肝、腰痛症、
変形性膝関節症、
月経異常など。



医療費確定申告の本当のメリット！

3月の確定申告が近づいてきました。医療費の申告をしても戻ってくる所得税が少ないからと、申告しない方も多いようです。しかし、本当のメリットは、翌年度の住民税の減額なのです。

今年の春以降の住民税は、昨年平成23年度の所得に基づき算出されます。したがって、医療費の確定申告をして正しい所得に補正しておかないと、今年春以降の住民税をたくさん支払わされてしまうのです。

〔申告するべき方〕平成23年の医療費が10万円を超えた方。

〔領収書をなくしたという方へ〕領収書の代替として使用可能な年間支払証明書を発行します。お気軽に薬局スタッフまでお声をお掛けください。

