

液体絆創膏で小さな傷口を守る

ひびやあかぎれ、切り傷などがあるときの水仕事はつらいものですよね。一般的な絆創膏は、水に濡れるとすぐにはがれてしまうことがよくあります。水仕事が多い方や家事をする主婦には液体絆創膏がお勧めです。使い方は簡単。まずは傷口を清潔にし、適量塗ります。痕は乾燥させるだけ。塗ると一瞬しみますが、しばらくすると乾燥し、水に濡れてもはがれにくい薄い膜を形成。傷口をホコリやバイ菌から守り、しみることもありません。お風呂も安心。趣味の場面でも活躍します。なお、大きな傷や出血しているときは使えませんのでご注意ください。ちょっとした切り傷やすり傷。ひび割れに便利です。



狙われる可能性を意識してバッグは建物側へ



まさか自分が被害にあうなんて…、と思っていませんか？ 仕事帰りや買い物帰りの女性を狙ったひったくりは依然として発生しています。被害者の約9割が女性。財布などの貴重品をバッグに入れていることが狙われる要因の1つと考えられます。車道と歩道の区別のない道路は、特に注意してバッグ類は建物側に持ち、ショルダーバッグはたすき掛けに。歩きながらの携帯電話の使用は、周囲への警戒心が低くなるので避けましょう。また、自転車の前カゴにひったくり防止カバーやネットを装着するのも有効です。日頃から自分も狙われるという意識を持って防犯対策を心がけましょう。

血液循環を良くすることで心臓の負担を軽減



「外出先の階段や坂道の途中で息が切れる」、「朝のラッシュアワーで、めまよいや立ちくらみが」、「お風呂上がりには胸がドキドキする」…。日常生活の中でこのような経験をしたことはありませんか？ 我慢していると心臓に負担をかけてしまうことにもなりかねません。そんなときは生薬配合の薬を試してみましょう。センソやゴオウ、ロクジョウなどの動物生薬成分が自律神経のバランスを整え、血液循環を良くし、どうきや息切れに効果を発揮。からだの余分な水分を体外に排泄することで、心臓の負担も軽減します。どうきや息切れ、疲れて元気が出ないと感じたときには我慢せず、お薬と上手に付き合っていくことが大切です。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

