

冬のパートナー 喉あめの選び方

寒くなってくると出番が増える「喉あめ」。喉の調子が悪くなると、まず喉あめに頼るとい人もいるのでは? 症状や目的に応じて選ぶポイントを紹介します。

◆喉あめの種類と特徴

喉あめには厳密な定義はなく、多種多様な商品がコンビニやスーパー、薬局などで販売されています。次の三つに分類され、その種類ごとに成分や効果が異なります。

●医薬品

有効成分による効能・効果が認められており、製造・販売ともに国の承認が必要。購入場所は薬剤師や登録販売者の居るドラッグストアなどに限定されます。自分の症状に応じた商品を選ぶことが重要です。

●医薬部外品

医薬品に準じ、有効成分による効果が認められているもの。製造には国の承認が必要ですが、スーパーなどでも購入できます。症状が軽い場合は、医薬部外品で様子を見るのも一つの方法です。

●食品

お菓子の一種。製造や販売に制限はなく、味などのバリエーションが豊富です。喉のトラブルを未然に防ぐために活用すると良いでしょう。

◆使用するときのポイント

医薬品と医薬部外品の喉あめは、市販薬のように服用回数や数量が定められています。成分が過剰に働いて粘膜を痛める恐れがあるので、おやつ感覚でなめるのは避けましょう。食品の喉あめも、食べ過ぎには注意が必要です。

喉あめをなめても症状が治まらないときは、できるだけ早く医師に相談してください。



今年の年からできるという役が必ずある

吉行和子

1935年、東京都に生まれる。57年に舞台『アンネの日記』の主演で俳優デビュー。主な出演作品に、映画『愛の亡霊』や『おくりびと』、「家族はつらいよ」シリーズがある。日本アカデミー賞優秀主演女優賞など、映画・舞台で数々の賞に輝いた。

仕事の名語録

BOOK Review

AI時代の労働の自律性と資本の統制
ブレイヴァマンの労働過程論をめぐって

三家本里実 著/堀之内出版

“自由”に働いていると思っている人も、実は労働時間や給与など、決定的な部分に関わることは難しい。労働者が決めているのは、“自分で選んだ”ことを演出するためには、資本が用意した選択肢に過ぎないのだ。マネジメント、AI、IT系の労働環境に関心がある読者必読! 労働者と管理者の関係を読み解く“真のマネジメント本”。



手帳を仕事に生かす

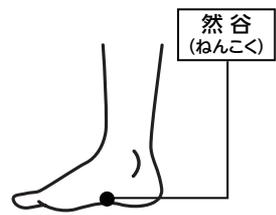
手帳は予定管理だけでなく、目標達成のためのツールとしても活用できます。まず、到達したいゴールを記しましょう。次に、それを達成するための行動計画を練り、課題をリスト化します。反省点など日々の気付きを記入し、振り返ることも大切です。

Officeの歳時記

ツボ講座

喉の痛み

土踏まずのカーブの一番高い所。内側に向かって親指で刺激しましょう。



然谷 (ねんこく)

SMS送信サービスのご案内

2ヶ月で3,000通が実際に送れる!

◆フリートライアル実施中!

SMS HaNaって何?

複数の宛先に対して、簡単にSMSを送信できます! 3STEPで送れる使いやすさが特徴のサービスです。

導入実績は3,000件以上!

詳細はこちら

https://fax-lnet.jp/sms-hana/

サービスに関するお問い合わせ

☎ 0120-125-799

ガイダンス #2

平日9:00~12:00/13:00~18:00 (土・日・祝 除く)

「安心安全FAXの取り組み」のご協力、ご理解のほどよろしく申し上げます。 < 詳細URL > https://fax-lnet.jp/faxdm/

FAX不要 ※チェックをお願いします

FAX番号 ()
案内が不要の際は、お手数ですがFAXにてご返送ください。大変失礼いたしました。
FAX返信先: 0120-255-944