



あおもり健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」9・10月号

# あけぼの

vol.  
117

INDEX P2.ぐっすり眠るために P3.大間原発反対現地集会／わたしの推薦図書



2017年

## 原水爆禁止世界大会

8月7日～9日、長崎で  
開催された原水爆禁止世界  
大会に参加してきました。

72年前の8月9日午前11

時2分、原子爆弾『ファット  
マン』は死者約74千人、負  
傷者75千人という被害をも  
たらしました。私はその当  
時の市民が逃げた経路を実  
際に歩いてきました。被害  
の少ない地域へ行くには山  
を越えなければなりません。  
そこを重度の火傷を負  
いながら裸足で歩いて行っ  
たそうです。その状況を想  
像すると涙ができました。

今年是被爆者が長年待  
ち続けてきた核兵器禁止  
条約が国連で採択されまし  
た。しかし世界で唯一の被

長崎市での  
開会総会にて



爆国である日本はこの条約  
に署名していません。この  
条約は核兵器廃絶へ向けて  
の新たなスタートです。実  
体験を語ってくれる被爆者  
の方々も高齢になつていま  
すが核兵器の恐ろしさを後  
世へ伝えるため頑張ってい  
ます。その意思を継承し、核  
兵器禁止条約に日本が署  
名することを目指して活動  
することが今生きている私  
たちの使命だと思えます。  
(大野店事務／吉田和美)

ぐっすり

## 眠るために

知っておきたい  
6つのコト

皆さんはぐっすりと眠れていますか？  
多くの方が不満に感じている睡眠ですが、より  
良い睡眠をとるために生活習慣や睡眠環境を  
整えることが大切と言われています。睡眠を上  
手にとるための工夫について、ご紹介します。

朝

1. 決まった時刻に起きて、  
日光にあたきましょう。

体内時計は覚醒と睡眠を繰り返すように機能しており、日  
光を浴びることで体内時計がリセットされるようになって  
います。曇っているときは蛍光灯の光を利用しましょう。

昼

2. お昼寝をするなら  
15時までに30分間

日中の眠気を解消し、  
その後すっきり過ごす  
のに役立ちます。

夜

3. コーヒーやタバコ、  
お酒は控えましょう。

カフェインやニコチンには覚醒作用があり  
ます。寝酒による眠りは浅い上に、途中で目  
が覚めたり、朝早く目が覚めたりします。  
寝酒を習慣にすると眠るのに必要な酒量が  
だんだん増えてしまい、健康を害します。

4. お風呂は38℃位のぬるめ  
の入浴で体を温めましょう。

体温は起きている時は高め、寝ている  
間は低めに変動します。高かった体温  
が低下していく過程で眠気が生じるの  
でお勧めです。暑い時期に寝苦しい  
のは、体温が下がりにくいからです。

寝

5. 就寝の2~3時間前には  
部屋を明るくし過ぎないように。

就寝間近に強い光を浴びると、体内時計が「まだ  
活動できる時間がある」と勘違いするため、眠り  
につく時刻が先延ばしになってしまいます。パソ  
コンやスマホの画面を見るのも終わらしましょう。

6. 床に入るのは眠く  
なってからにしましょう  
(早く眠る努力をしない)

早い時間に床に入ると、眠らなくて  
は!という意気込みにより、返って  
頭が冴えてしまうことがあります。

まごめ

焦らず生活習慣の見直しを継続することで、睡眠の質は改善していきます。

できるところから、1つずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。(妙見店 薬剤師/大水 瑛子)

# 大間原発反対現地集会

7月14、15日に下北の大間町で行われた「大間原発反対現地集会」に参加しました。

有刺鉄線のあるフェンス・監視カメラが設置された大間原発建設予定地の脇で行われ、東日本大震災時に東京電力福島第一原発近くの火力発電所で働いていた方や震災の影響で他県に移住した方からお話を聞きました。

原発のある地域も、誰かの大切なふるさとです。「今年の3月末に住宅支援が打ち切られ、福島に帰れば被ばく、残れば路頭



大間原発反対現地集会ポスター



に放り出される」という言葉を聞き、戻れない・住めないふるさとを作ってしまう原発の恐ろしさを再認識しました。

今年で第10回目の開催となりますが二度目の原発震災を起さないために今後も反対の声を上げ続けて行くことが大切です。そしていつの日か反対運動を行わなくとも良い未来が実現することが望まれます。

(大野店 事務／端村 由貴人)

NO.015 あなたのすいせんとしょ

## 私の推薦図書

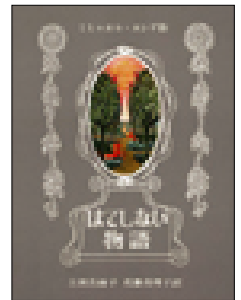
子供の頃から、様々な本の中に入り込んでは、様々な体験や感動をしてきた私にとって、その本との出会いは、驚きと喜びでした。

自分に自信がなく、いつも一人で本の中で遊んでいた主人公・バスチアンが、古本屋から盗み出して読み始めた本は、「表紙が銅色の絹できており、互いの尾を咬んで楕円形になっている明暗二匹の蛇が描かれている。」それはまさに、今私が実際に、手にしている本なのです。しかも、主人公の今の世界は

## Books

「はてしない物語」 ミヒヤエル・エンデ／著

青い字で、本の世界での出来事は赤い字で書かれています。主人公は『虚無』におかされ滅亡寸前のファンタジーエン国を救うために、勇気を振り絞って冒険を続けていく。そして私も、彼と果てしない旅を続けるのです。



(八戸店 薬剤師／三笠 朋子)

ご応募お待ちしております

お気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上、ハガキ又は直接あけぼの薬局各店へご応募ください。

## なのはな 流しそうめん



7月22日(土)、朝から土砂降りの雨で外での開催が危ぶまれましたが、徐々に晴れ間が見え、無事に行うことが出来ました。

今年、職員有志によるスコップ三味線隊が急遽結成され、「ちえっこよされ」で会場を大いに盛り上げてくれました。流しそうめんの他にも、焼き鳥や枝豆、スイカやノンアルコールビール等もあり、参加者からは「おいしい♪」「楽しい〜！」と大好評でした。  
(なのはな/福沢 絵理子)

## 法人ロゴマークが出来ました!



あおもり健康企画

形では「重なるハート・よりそう気持ち・生命の芽吹き・抱きしめる心・あけぼの(日の出)」を、色や書体では「優しさ・安心感・元気さ・楽しさ」を表現しています。色違いの「あけぼの薬局」バージョンもあります。

このロゴマークとともに、地域の皆様に永く愛されるよう努めてまいります。今後とも、よろしくお願ひします。

## 私の趣味 9

watashino syumi

どこの蕎麦→  
でしょう?

食べ歩きで蕎麦を堪能。



津軽、信州、出雲。そして、へぎ、板、わんこ。これ何だと思いませんか?

実は、全国のご当地蕎麦。日本の蕎麦の歴史は古く、縄文時代にはそばの栽培がおこなわれ、江戸時代から庶民に広まったと言われています。今では日常的に食べられる栄養豊富な和食として人気ですね。

私は、近所の蕎麦屋から旅先まで、さま

ざまな蕎麦をいただくのが好きで、食べ歩きをしています。一口目は蕎麦のみを、そのあと出汁をつけてズズツと。最後は蕎麦湯を堪能し、蕎麦文化の奥深さを感じながら、心と胃袋を満たしています。

そろそろ秋蕎麦の季節ですね。みなさんのイチ押しをぜひ教えてください。

(大野店 事務/對馬 利穂)